МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию правительства Санкт-Петербурга

ГБОУ ШКОЛА № 335ПУШКИНСКОГОРАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНА
Руководитель МО
_____ Никифорова Н.А.

Протокол № 8 от 15.06.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУшколы №335
_____ И.П. Чулицкая

Приказ № 62/1 от 30.08.2023г.

Чулицкая Ирина Петровна

Подпись: Чулицкая
цифровой подписью: Чулицкая Ирина Петровна
Дата: 2023.09.25 12:39:30 +03'00'

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов образовательных организаций)

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной

цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета

«Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры») В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

В связи с отсутствием материально – технической базы, условиями проведения модуль «Лыжные гонки» заменяем разделом «кроссовая подготовка» модуля «Лёгкая атлетика», проводим в 1 и 4 четверти.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Плавание

Правила поведения на занятиях. в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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 шагоми бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять 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);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на грудиили кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1КЛАСС (99ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные учебно-метод. материалы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	**5**			
Итого по разделу		**5**			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	**2**			
Итого по разделу		**2**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					

1.1	Занятия по укреплению здоровья	**3**			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	**2**			
Итого по разделу		**5**			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	**11**			
2.2	Плавательная подготовка	**32**			
2.3	Легкая атлетика	**23**			
2.4	Подвижные игры	**10**			
Итого по разделу		**76**			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	**11**			
Итого по разделу		**11**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**99**			

2КЛАСС (102ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные учебно-метод. материалы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	**3**			
Итого по разделу		**3**			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	**2**			
Итого по разделу		**2**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	**1**			

1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	**2**			
Итого по разделу		**3**			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	**6**			
2.2	Плавательная подготовка	**32**			
2.3	Легкая атлетика	**17**			
2.4	Подвижные игры	**18**			
Итого по разделу		**73**			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	**21**			

Итого по разделу	**21**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**102**			

3КЛАСС (102ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные учебно-метод. материалы
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	**1**			
Итого по разделу		**1**			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, применение на уроках	**3**			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	**1**			
Итого по разделу		**4**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	**1**			
Итого по разделу		**1**			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	**14**			
2.2	Плавательная подготовка	**34**			
2.3	Легкая атлетика	**10**			
2.4	Подвижные игры	**17**			
Итого по разделу		**75**			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	**21**			

Итого по разделу	**21**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**102**			

4 КЛАСС (68ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные учебно-метод. материалы
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	**1**			
Итого по разделу		**1**			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная подготовка имиджа	**2**			
2.2	Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении	**2**			
Итого по разделу		**4**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	**2**			
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	**12**			
2.2	Легкая атлетика	**14**			
2.3	Подвижные и спортивные игры	**19**			
Итого по разделу		**45**			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	**16**			
Итого по разделу		**16**			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**68**			

1КЛАСС. ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные учебно-метод. материалы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр. Что понимается под физической культурой.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
3.	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

4.	Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
5.	Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
6.	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
7.	Челночный бег.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

10	Беговые упражнения.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
11	ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
12	Подвижные игры. 6-ти минутный бег.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
13	Метание малого мяча на точность.	**1**				https://www.gto.ru/
14	Метание малого мяча на дальность.	**1**				https://www.gto.ru/
15	Преодоление полосы препятствий.	**1**				https://www.gto.ru/
16	Преодоление полосы препятствий.	**1**				https://www.gto.ru/
17	Гимнастика. Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения.	**1**				https://www.gto.ru/

18	Висы. Строевые упражнения.	**1**				https://infourok.ru
19	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	**1**				https://www.gto.ru/
20	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	**1**				https://infourok.ru
21	Перекаты вперед, назад	**1**				https://infourok.ru
22	Перекаты вперед, назад	**1**				https://infourok.ru
23	Лазанье по гимнастической стенке.	**1**				https://infourok.ru
24	Лазанье по гимнастической стенке.	**1**				https://infourok.ru
25	Перелезание на гимнастической стенке.	**1**				https://infourok.ru
26	Перелезание на гимнастической	**1**				https://infourok.ru

	стенке.					
27	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
28	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
29	Прыжки со скакалкой.	**1**				https://infourok.ru
30	Прыжки со скакалкой.	**1**				https://infourok.ru
31	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	**1**				https://www.gto.ru/
32	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	**1**				https://www.gto.ru/
33	Инструктаж по технике безопасности. **Осанка человека**.	**1**				http://spo.1september.ru/

34	Подвижные игры	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
35	Броски и ловля мяча в парах.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
36	Броски и ловля мяча в парах.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read

37	Ведение мяча.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
38	Ведение мяча в движении.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
39	Эстафеты с мячом.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-

						shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
40	Подвижные игры с мячами.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
41	Броски мяча через волейбольную сетку.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
42	Броски мяча через волейбольную сетку.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-

						shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
43	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
44	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
45	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-

						shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html

50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
51	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
52	Смешанный бег.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
53	Смешанный бег	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
54	ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
55	ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/

56	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
57	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
58	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
59	Челночный бег.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
60	Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
61	Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
62	Метание мяча	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-

						shkole.html
63	Метание мяча	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
64	Эстафеты с мячом	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
65	Полоса препятствий	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
66	Полоса препятствий	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
67	Плавание. Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием.	**1**				http://www.russwimming.ru/
68	Плавание. Влияние плавание на организм человека, Техника и	**1**				http://www.russwimming.ru/

	терминология плавания.					
69	Плавание. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды	**1**				http://www.russwimming.ru/
70	Плавание. Выполнение специальных имитационных плавательных упражнений в воде.	**1**				http://www.russwimming.ru/
71	Плавание. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.	**1**				http://www.russwimming.ru/
72	Плавание. Выполнение всплывания и лежание на воде.	**1**				http://www.russwimming.ru/
73	Плавание. Выполнение лежания на воде на спине и на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
74	Плавание. Выдох в воду с погружением через нос.	**1**				http://www.russwimming.ru/
75	Плавание. Выдох в воду с погружением через рот.	**1**				http://www.russwimming.ru/

76	Плавание. Скольжение от бортика с доской на задержке дыхания.	**1**				http://www.russwimming.ru/
77	Плавание. Скольжение от бортика без доски на задержке дыхания.	**1**				http://www.russwimming.ru/
78	Плавание. Работа ног кролем на груди у бортика.	**1**				http://www.russwimming.ru/
79	Плавание. Работа ног и рук кролем на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
80	Плавание. Работа ног кролем на груди с доской.	**1**				http://www.russwimming.ru/
81	Плавание. Работа ног кролем на груди у бортика с выдохом в воду.	**1**				http://www.russwimming.ru/
82	Плавание. Работа ног кролем на груди с доской с выдохом в воду.	**1**				http://www.russwimming.ru/
83	Плавание. Работа рук кролем на груди у бортика.	**1**				http://www.russwimming.ru/

84	Плавание. Работа рук кролем на груди с доской.	**1**				http://www.russwimming.ru/
85	Плавание. Работа рук кролем на груди у бортика с выдохом в воду.	**1**				http://www.russwimming.ru/
86	Плавание. Работа рук кролем на груди с доской выдохом в воду	**1**				http://www.russwimming.ru/
87	Плавание. Скольжение от бортика с доской под головой на спине без работы ног.	**1**				http://www.russwimming.ru/
88	Плавание. Скольжение на спине от бортика руки вдоль тела.	**1**				http://www.russwimming.ru/
89	Плавание. Работа рук и ног кролем на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
90	Плавание. Работа ног кролем на спине у бортика.	**1**				http://www.russwimming.ru/
91	Плавание. Работа ног кролем на спине с доской.	**1**				http://www.russwimming.ru/

92	Плавание. Работа одной рукой на спине.(чередуя руки)	**1**				http://www.russwimming.ru/
93	Плавание. Работа рук кролем на спине с доской.	**1**				http://www.russwimming.ru/
94	Плавание. Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног кролем на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
95	Плавание. Проплывание дистанции 25 м. в согласованной работе рук и ног кролем на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
96	Плавание. Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног кролем на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
97	Плавание. Проплывание дистанции 25 м в согласованной роботе рук и ног кролем на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
98	Плавание. Эстафеты с элементами техники кроль на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/

99	Плавание. Резерв.	**1**				http://www.russwimming.ru/

2КЛАСС. ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные учебно-метод. материалы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
2.	Эстафеты	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
4.	Метание теннисного мяча	**1**				https://www.dissercat.com/content/obu

						chenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	**1**		**1**		https://www.gto.ru/
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
7.	Эстафеты	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	**1**				https://www.gto.ru/

	ГТО. Бег на 1000м					
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега	**1**				https://www.gto.ru/
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	**1**				https://www.gto.ru/
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега	**1**				https://www.gto.ru/
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/

14.	Эстафеты	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
15.	Сложно координированные прыжковые упражнения	**1**				https://spo.1sept.ru/
16.	Эстафеты	**1**				https://spo.1sept.ru/
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
18.	Метание теннисного мяча	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read

19.	Физическое развитие	**1**				https://spo.1sept.ru/
20.	Физические качества	**1**				https://spo.1sept.ru/
21.	Сила как физическое качество	**1**				https://spo.1sept.ru/
22.	Быстрота как физическое качество	**1**				https://spo.1sept.ru/
23.	Выносливость как физическое качество	**1**				https://spo.1sept.ru/
24.	Гибкость как физическое качество	**1**				https://spo.1sept.ru/
25.	Развитие координации движений	**1**				https://spo.1sept.ru/
26.	Развитие координации движений	**1**				https://spo.1sept.ru/
27.	Дневник наблюдений по физической культуре	**1**				https://spo.1sept.ru/

28.	Закаливание организма	**1**				https://spo.1sept.ru/
29.	Утренняя зарядка	**1**				https://spo.1sept.ru/
30.	Составление комплекса утренней зарядки	**1**		**1**		https://spo.1sept.ru/
31.	Инструктаж по технике безопасности.	**1**				https://spo.1sept.ru/
32.	Подвижные игры.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
33.	Броски и ловля мяча в парах.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-

						kultury/read
34.	Броски и ловля мяча в парах.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
35.	Ведение мяча.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
36.	Сложно координированные беговые упражнения	**1**				https://www.dissercat.com/content/obu

						chenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
37.	Эстафеты с мячом.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
38.	Подвижные игры с мячами.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-

						myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
39.	Полоса препятствий..	**1**				https://infourok.ru
40.	Эстафеты с мячом.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
41.	Подвижные игры с мячами.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html

42.	Подвижные игры на развитие равновесия.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
43.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
44.	Игры с приемами баскетбола	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
45.	Игры с приемами баскетбола	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-

						deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
46.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
47.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-

						fizicheskoi-kultury/read
48.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
49.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read

50.	Подвижные игры. Обобщающий контроль.	**1**		**1**		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
51.	Полоса препятствий..	**1**				https://infourok.ru
52.	Эстафеты с мячом..	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
53.	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях	**1**				https://infourok.ru/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klassi-4010868.html

54.	Эстафеты	**1**				https://infourok.ru
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
56.	Метание теннисного мяча	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	**1**				https://www.gto.ru/

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
59.	Эстафеты	**1**				https://infourok.ru
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	**1**				https://www.gto.ru/
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега	**1**				https://www.gto.ru/
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	**1**				https://www.gto.ru/
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега	**1**				https://www.gto.ru/

64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	**1**		**1**		https://www.gto.ru/
66.	Эстафеты	**1**				https://infourok.ru
67.	Резерв	**1**				https://infourok.ru
68.	Резерв	**1**				https://infourok.ru
69.	Плавание. Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием.	**1**				http://www.russwimming.ru/
70.	Плавание. Влияние плавание на организм человека, Техника и	**1**				http://www.russwimming.ru/

	терминология плавания.					
71.	Плавание. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.	**1**				http://www.russwimming.ru/
72.	Плавание. Выполнение специальных имитационных плавательных упражнений в воде.	**1**		**1**		http://www.russwimming.ru/
73.	Плавание. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.	**1**				http://www.russwimming.ru/
74.	Плавание. Выполнение всплывания и лежание на воде.	**1**				http://www.russwimming.ru/
75.	Плавание. Выполнение лежания на воде на спине и на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
76.	Плавание. Выдох в воду с погружением через нос.	**1**				http://www.russwimming.ru/
77.	Плавание. Выдох в воду с погружением через рот.	**1**				http://www.russwimming.ru/

78.	Плавание. Скольжение от бортика с доской на задержке дыхания.	**1**				http://www.russwimming.ru/
79.	Плавание. Скольжение от бортика без доски на задержке дыхания.	**1**				http://www.russwimming.ru/
80.	Плавание. Работа ног кролем на груди у бортика.	**1**				http://www.russwimming.ru/
81.	Плавание. Работа ног и рук кролем на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
82.	Плавание. Работа ног кролем на груди с доской.	**1**				http://www.russwimming.ru/
83.	Плавание. Работа ног кролем на груди у бортика с выдохом в воду.	**1**				http://www.russwimming.ru/
84.	Плавание. Работа ног кролем на груди с доской с выдохом в воду.	**1**				http://www.russwimming.ru/
85.	Плавание. Работа рук кролем на груди у бортика.	**1**				http://www.russwimming.ru/

86.	Плавание. Работа рук кролем на груди с доской.	**1**				http://www.russwimming.ru/
87.	Плавание. Работа рук кролем на груди у бортика с выдохом в воду.	**1**				http://www.russwimming.ru/
88.	Плавание. Работа рук кролем на груди с доской выдохом в воду.	**1**				http://www.russwimming.ru/
89.	Плавание. Скольжение от бортика с доской под головой на спине без работы ног	**1**				http://www.russwimming.ru/
90.	Плавание. Скольжение на спине от бортика руки вдоль тела.	**1**				http://www.russwimming.ru/
91.	Плавание. Работа рук и ног кролем на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
92.	Плавание. Работа ног кролем на спине у бортика.	**1**				http://www.russwimming.ru/
93.	Плавание. Работа ног кролем на спине с доской.	**1**				http://www.russwimming.ru/

94.	Плавание. Работа одной рукой на спине (чередуя руки).	**1**				http://www.russwimming.ru/
95.	Плавание. Работа рук кролем на спине с доской.	**1**				http://www.russwimming.ru/
96.	Плавание. Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног кролем на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
98.	Плавание. Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног кролем на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
99.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	**1**		**1**		https://www.gto.ru/

100	Плавание. Эстафеты с элементами техники кроль на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
101	Плавание. 25м кроль на спине в полной координации.	**1**				http://www.russwimming.ru/
102	Плавание. Резерв	**1**				http://www.russwimming.ru/

3 КЛАСС. ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные учебно-метод. материалы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	**1**				https://www.gto.ru/
2.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	**1**				https://www.gto.ru/
4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	**1**				https://www.gto.ru/

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
8.	Прыжки-многоскоки.			**1**		
9.	Освоение правил и техники	**1**				https://www.gto.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					/
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
12.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	**1**				https://infourok.ru
13.	Полоса препятствий.	**1**				https://infourok.ru
14.	Дозировка физических нагрузок	**1**				https://infourok.ru

15.	Полоса препятствий.	**1**				https://infourok.ru
16.	Прыжки-многоскоки.	**1**				https://infourok.ru
17.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	**1**				https://infourok.ru/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klassi-4010868.html
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
19.	Строевые упражнения: построения, перестроения.	**1**				https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Строевые упражнения: построения, перестроения.	**1**				https://resh.edu.ru/subject/9/

21.	Перекаты. Разновидности перекатов.	**1**				https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Перекаты. Кувырок вперед.	**1**				https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Кувырок вперед.	**1**				https://infourok.ru
24.	Стойка на лопатках.	**1**				https://infourok.ru
25.	Стойка на лопатках, мост.	**1**				https://infourok.ru
26.	Комбинация из элементов акробатики.	**1**				https://infourok.ru
27.	Комбинация из элементов акробатики**.**	**1**		**1**		https://infourok.ru
28.	Висы на перекладине.	**1**				https://infourok.ru
29.	Висы.	**1**				https://infourok.ru

30.	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке.	**1**				https://infourok.ru
31.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	**1**				https://infourok.ru
32.	Инструктаж по технике безопасности Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
33.	Круговая тренировка.	**1**				https://infourok.ru
34.	Полоса препятствий.	**1**				https://infourok.ru
35.	Подвижные игры.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html

36.	Подвижные игры с мячами.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
37.	Броски и ловля мяча в парах.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
38.	Броски и ловля мяча в парах.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-

						urokakh-fizicheskoi-kultury/read
39.	Ведение мяча.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
40.	Ведение мяча.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-

						fizicheskoi-kultury/read
41.	Эстафеты с мячом.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
42.	Подвижные игры с мячами.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
43.	Броски мяча через волейбольную сетку.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-

						deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
44.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	**1**		**1**		https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
45.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-

						myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
46.	Подвижная игра «Пионербол». Ловля и передача мяча.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
47.	Подвижная игра «Пионербол». Ловля и передача мяча.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
48.	Подвижные игры.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
49.	Подвижные игры.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html

50.	Подвижные игры	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
51.	Подвижные игры.	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
52.	Инструктаж по технике безопасности.	**1**				https://infourok.ru/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klassi-4010868.html
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
54.	Круговая тренировка.					https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-

						v-shkole.html
55.	Полоса препятствий.					https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	**1**				https://www.gto.ru/
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	**1**				https://www.gto.ru/
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	**1**				https://www.gto.ru/

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	**1**		**1**		https://www.gto.ru/

64.	Полоса препятствий.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
65.	Прыжки-многоскоки.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
66.	Прыжки через скакалку.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
67.	Резерв.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
68.	Резерв.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
69.	Плавание. Техника безопасности и правила поведения на уроке плавания.	**1**				http://www.russwimming.ru/

70.	Плавание. Работа ногами кролем с плавательной доской с произвольным дыханием.	**1**				http://www.russwimming.ru/
71.	Плавание. Дыхательные упражнения. Работа ног кролем с дыханием.	**1**				http://www.russwimming.ru/
72.	Плавание. Работа ног кролем с различным положением рук.	**1**				http://www.russwimming.ru/
73.	Плавание. Гребковые движения кролем на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
74.	Плавание. Гребковые движения руками кролем на груди в сочетании с дыханием.	**1**				http://www.russwimming.ru/
75.	Плавание. Кроль на груди «на руках» с калабашкой между ног.	**1**				http://www.russwimming.ru/
76.	Плавание. Кроль на груди в полной координации.	**1**		**1**		http://www.russwimming.ru/

77.	Плавание. Эстафеты кролем на груди, игры.	**1**				http://www.russwimming.ru/
78.	Плавание. Работа ног кролем на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
79.	Плавание. Работа ног кролем на спине с различным положением рук.	**1**				http://www.russwimming.ru/
80.	Плавание. Гребковые движения кролем на спине с доской.	**1**				http://www.russwimming.ru/
81.	Плавание. Гребковые движения кролем на спине с калабашкой.	**1**				http://www.russwimming.ru/
82.	Плавание. Упражнение «лодочка» на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
83.	Плавание. Кроль на спине «на руках».	**1**				http://www.russwimming.ru/
84.	Плавание. Кроль на спине в полной координации.	**1**				http://www.russwimming.ru/

85.	Плавание. Эстафеты кролем на спине, игры.	**1**				http://www.russwimming.ru/
86.	Плавание. Техника безопасности и правила поведения на уроке плавания. Имитационные движения работы ног брассом.	**1**				http://www.russwimming.ru/
87.	Плавание. Работа ногами брассом с доской.	**1**				http://www.russwimming.ru/
88.	Плавание. Работа ногами брассом с доской с дыханием.	**1**				http://www.russwimming.ru/
89.	Плавание. Работа ног брассом с доской на груди и на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
90.	Плавание. Имитация работы рук брассом на суше и в воде у бортика.	**1**				http://www.russwimming.ru/
91.	Плавание. Работа рук брассом с доской в сочетании с дыханием.	**1**				http://www.russwimming.ru/
92.	Плавание. Работа рук брассом с доской в сочетании с дыханием и	**1**				http://www.russwimming.ru/

	работой ног.					
93.	Плавание. Упражнение «руки брасс-ноги кроль».	**1**				http://www.russwimming.ru/
94.	Плавание. Работа рук брассом с калабашкой между ног.	**1**				http://www.russwimming.ru/
95.	Плавание. Согласование работы рук и ног при плавании брассом.	**1**				http://www.russwimming.ru/
96.	Плавание. Способ брасс в полной координации.	**1**				http://www.russwimming.ru/
97.	Плавание.Эстафеты с использованием способа брасс, проныривания брассом поперёк бассейна.	**1**				http://www.russwimming.ru/
98.	Плавание. Работа ног кролем на груди и на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
99.	Плавание. Плавание кролем на груди и на спине «на руках».	**1**				http://www.russwimming.ru/

100	Плавание. 25 м кроль на груди на время.	**1**		**1**		http://www.russwimming.ru/
101	Плавание. Способ брасс на груди и на спине	**1**				http://www.russwimming.ru/
102	Плавание. Резерв.	**1**				http://www.russwimming.ru/

4КЛАСС. ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные учебно-метод. материалы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	**1**				https://infourok.ru/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klassi-4010868.html
2.	Ходьба и бег	**1**				http://spo.1september.ru/
3.	Беговые упражнения	**1**				http://spo.1sept

						ember.ru/
4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
5.	Бег на скорость(30,60м).Эстафеты	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	**1**				https://www.gto.ru/
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	**1**				https://www.gto.ru/
8.	Закаливание организма. Эстафеты	**1**		**1**		https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

9.	Полоса препятствий	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
10	Метание малого мяча на точность	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
11	Метание малого мяча на точность	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-

						urokakh-fizicheskoi-kultury/read
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
13	Прыжки	**1**				http://spo.1september.ru/
14	Прыжок в длину с места	**1**				http://spo.1september.ru/
15	Прыжок в длину с места	**1**				http://spo.1september.ru/
16	Закаливание организма	**1**				http://spo.1september.ru/
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травм при выполнении	**1**				http://spo.1september.ru/

	гимнастических и акробатических упражнений					
18	Строевые упражнения: построения, перестроения	**1**				http://spo.1september.ru/
19	Строевые упражнения: построения, перестроения	**1**				http://spo.1september.ru/
20	Лазание по скамейке и гимнастической стенке	**1**				http://spo.1september.ru/
21	Лазание по скамейке и гимнастической стенке	**1**				http://spo.1september.ru/
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	**1**				http://spo.1september.ru/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	**1**				http://spo.1september.ru/
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	**1**				http://spo.1september.ru/

25	Перекаты. Разновидности перекатов.	**1**				http://spo.1september.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	**1**				https://www.gto.ru/
27	Кувырок вперед.	**1**				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	**1**				https://www.gto.ru/
29	Стойка на лопатках, мост.	**1**				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/

31	Комбинация из элементов акробатики	**1**		**1**		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Круговая тренировка	**1**				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях	**1**				https://infourok.ru/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klassi-4010868.html
34	Подвижные игры	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
35	Подвижные игры с мячами	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html

36	Броски и ловля мяча в парах	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
37	Броски и ловля мяча в парах	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
38	Ведение мяча	**1**				https://www.dis

						sercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
39	Ведение мяча в движении	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
40	Эстафеты с мячом	**1**				https://www.dissercat.com/cont

						ent/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
41	Подвижные игры	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
42	Подвижные игры	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
43	Подвижные игры	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html

44	Подвижные игры	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
45	Подвижные игры	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
46	Броски мяса через волейбольную сетку	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
47	Броски мяса через волейбольную сетку на точность	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-

						mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
48	Броски мяса через волейбольную сетку	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
49	Подвижная игра «Пионербол». Ловля и передача мяча	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html

50	Подвижная игра «Пионербол». Ловля и передача мяча	**1**		**1**		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
51	Подвижные игры	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
52	Подвижные игры	**1**				https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
53	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	**1**				https://infourok.ru/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klassi-4010868.html

54	Эстафеты	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
55	Метание теннисного мяча	**1**				https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
57	Эстафеты	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	**1**				https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега	**1**				https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	**1**				https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега	**1**				https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	**1**				https://www.gto.ru/
63	Эстафеты	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-

						atletika-v-shkole.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	**1**				https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	**1**		**1**		https://www.gto.ru/
66	Эстафеты	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
67	Резерв	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

68	Резерв	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Матвеев А.П. Физическая культура, 1 класс: Учебник. 13-е изд., перераб. – М: Просвещение, 2023 ФГОС/УМК «Физическая культура»/ Матвеева А.П.

2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура, 5-7 классы: Учебник/ Под ред. Виленского М.Я. ФГОС/УМК «Физическая культура»/ Ляха В.И., Виленского М.Я. – М: Просвещение, 2014, 2017, 2019, 2020, 2021

3. Лях В.И. Физическая культура, 8-9 классы: Учебник. ФГОС/УМК «Физическая культура»/ Ляха В.И., Виленского М.Я. –М:Просвещение, 2014, 2018, 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-obrazovatelnogo-protsessa-po-predmetu-fizicheskaya-kult.html

2. Методические рекомендации по освоению рабочей программы по предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/metodicheskie-rekomendatsii-po-osvoeniyu-rabochej-programmy-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-na-uro.html

3. Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации

https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/metodicheskie-rekomendatsii-po-profilaktike-travmatizma-na-zanyatiyakh-fizicheskoj-kulturoj-i-sport.html

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://spo.1september.ru
2. http://olimp-history.ru
3. https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
4. https://resh.edu.ru/subject/9/
5. http://www.fizkult-ura.ru/
6. https://infourok.ru
7. https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-4-klass-6453601.html
8. http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027
9. https://infourok.ru/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klassi-4010868.html
10. http://www.russwimming.ru/
11. https://www.gto.ru/
12. https://www.dissercat.com/content/obuchenie-mladshikh-shkolnikov-deistviyam-s-myachom-na-urokakh-fizicheskoi-kultury/read

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основная литература для учителя

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре

2. Матвеев А.П. Физическая культура, 1-й класс: Учебник. 14-е изд., перераб. – М: Просвещение, 2023 ФГОС/УМК «Физическая культура»/ Матвеева А.П.

3. Лях В.И. Физическая культура, 1-4 класс: Учебник. – М:Просвещение, 2019, 2020, 2021 ФГОС/УМК «Школа России» *(для 2, 3, 4 классов)*Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

1 . Министерство образования Российской Федерации Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре ДРОФА Москва 2001.
2. Департамент образования Москвы Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания «Урок физкультуры в современной школе» Спортивная гимнастика. Советский спорт Москва 2005.
3. Г.А. Колодницкий В.С. Кузнецов М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся» Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение» 2011.
4. Г.А. Колодницкий В.С. Кузнецов М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся» Волейбол. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение» 2011.
5. А.И. Савостьянов «Физическое здоровье школьника» Педагогическое общество России Москва 2006..
6. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. 2-е изд.- М.: Просвещение, 2009.
7. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы. Пособие для учителей ОУ 2-е изд.- М.: Просвещение, 2012.

8. Истомина М.Н., Федорова С.А. Программа по лечебному плаванию с использованием фитнес технологий. Методическое пособие.- СПб: ООО «Копи-Р Групп», 2013.
9. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Настольная книга учителя физической культуры». Серия «Готовимся к олимпиадам». М.: Планета,2013.
10. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Тесты и задания по физической культуре»: учебно-методическое пособие. М.: Планета,2013.

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Брусья гимнастические, разновысокие
Брусья гимнастические, параллельные
Канат для лазания, с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Коврик гимнастический
Станок хореографический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Барьеры л/а тренировочные
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10м; 50м)
Номера нагрудные
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Доски для плавания
Колобашки
Стартовые тумбы
Секундомер