

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

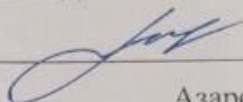
Министерство образования Ставропольского края

Администрация Красногвардейского муниципального округа

МКОУ СОШ № 12

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Методического совета



Азарова Ю.А.

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МКОУ СОШ №12



Дутова И.И.

Приказ №50
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5431596)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель физической культуры:
Алешкин Владимир Николаевич

С.Красногвардейское 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 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;
- 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, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
1.2	Осанка человека	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
1.3	Утренняя зарядка и	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-

	физкультминутки в режиме дня школьника		r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.2	Легкая атлетика	20	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
комплекса ГТО		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.2	Легкая атлетика	19	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.3	Подвижные игры	20	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.3	Физическая нагрузка	2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

			6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.2	Легкая атлетика	18	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.4	Плавательная подготовка	6	
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		2	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
1.2	Закаливание организма	1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

			6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.2	Легкая атлетика	16	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.3	Плавательная подготовка	6	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
2	Современные физические упражнения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA

9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
10	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
12	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
13	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
15	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
18	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

19	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
20	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
21	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
22	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
23	Чем отличается ходьба от бега	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
24	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
25	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing

	скоростью			resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
36	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

37	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
38	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
39	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
40	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
42	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
43	Считалки для подвижных игр	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
46	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA

				resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
52	Самостоятельное проведение подвижных игр "Охотники и утки" и "Не попади в болото"	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
53	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
55	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing

				resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
57	Самостоятельное проведение подвижных игр "Не оступись" и "Кто больше соберет яблок"	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
62	Самостоятельное проведение подвижных игр "Брось-поймай" и "Пингвины с мячом"	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA

66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
2	Зарождение Олимпийских игр	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
3	Современные Олимпийские игры	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
4	Физическое развитие	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
5	Физические качества	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
6	Развитие координации движений	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
8	Закаливание организма	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing

				resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
11	Строевые упражнения и команды	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
12	Прыжковые упражнения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
13	Гимнастическая разминка	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA

				resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
23	Танцевальные гимнастические движения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
24	Танцевальные гимнастические движения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA

27	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
32	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA

	толчком двумя ногами			
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
41	Бег с поворотами и изменением направления	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
44	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

45	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
48	Игры с приемами баскетбола	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
49	Игры с приемами баскетбола	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
54	Прием «волна» в баскетболе	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA

55	Прием «волна» в баскетболе	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
60	Футбольный бильярд	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
61	Футбольный бильярд	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
62	Бросок ногой	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
63	Бросок ногой	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
65	Правила выполнения спортивных	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA

	нормативов 2 ступени			r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
2	История появления современного спорта	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
3	Виды физических упражнений	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
5	Дозировка физических нагрузок	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
7	Закаливание организма	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
9	Строевые команды и упражнения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing

				resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
10	Лазанье по канату	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
14	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
17	Прыжки через скакалку	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA

18	Прыжки через скакалку	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
20	Ритмическая гимнастика	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
21	Ритмическая гимнастика	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
23	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
25	Прыжок в длину с разбега	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
26	Прыжок в длину с разбега	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
28	Броски набивного мяча	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
29	Броски набивного мяча	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
31	Челночный бег	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
32	Челночный бег	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
35	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
36	Бег с ускорением на короткую	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

	дистанцию			r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
43	Правила поведения в бассейне	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
44	Правила поведения в бассейне	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
45	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

46	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
47	Разучивание стилей плавания	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
48	Разучивание стилей плавания	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
51	Спортивная игра баскетбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
52	Спортивная игра баскетбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA

56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
57	Спортивная игра волейбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
58	Спортивная игра волейбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
61	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
62	Спортивная игра футбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
63	Спортивная игра футбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
64	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
65	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA

66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
8	Закаливание организма	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
10	Акробатическая комбинация	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
11	Акробатическая комбинация	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
16	Обучение опорному прыжку	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
17	Обучение опорному прыжку	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

18	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
24	Танцевальные упражнения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-

	«Летка-енка»			r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
25	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
27	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
30	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
31	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing

	ГТО. Бег на 1000 м			resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
36	Беговые упражнения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
37	Беговые упражнения	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
38	Метание малого мяча на дальность	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
39	Метание малого мяча на дальность	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA
43	Освоение правил и техники	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км			r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
44	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
46	Стили плавания	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
47	Стили плавания	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
48	Разучивание упражнений в плавании способом кроль (теория)	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
49	Разучивание упражнений в плавании способом кроль (теория)	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
50	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
51	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
52	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
53	Разучивание подвижной игры	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing&resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA

	«Подвижная цель»			resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
54	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharingresourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharingresourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharingresourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
57	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharingresourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
58	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharingresourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
59	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharingresourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharingresourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
61	Упражнения из игры волейбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharingresourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
62	Упражнения из игры волейбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharingresourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
63	Упражнения из игры баскетбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharingresourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA

				resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
64	Упражнения из игры баскетбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
65	Упражнения из игры футбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
66	Упражнения из игры футбол	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

Библиотечный фонд: стандарт начального общего образования по физической культуре, рабочие программы по физической культуре для 1–4 классов, учебник «Мой друг — физкультура» (автор — В. И. Лях).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие под ред.И.А.Винер _Физическая культура_ 1-4 класс

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://drive.google.com/file/d/0By_j-

[r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?usp=sharing) resourcekey=0-6h7NMP2O8-

[ILeSO-_hdW](https://drive.google.com/file/d/0By_j-ILeSO-_hdW)

В данном документе

Пронумеровано и скреплено

шестидесят девять (69) страниц

Директор МКОУ СОШ №12

Дутова И.И.

