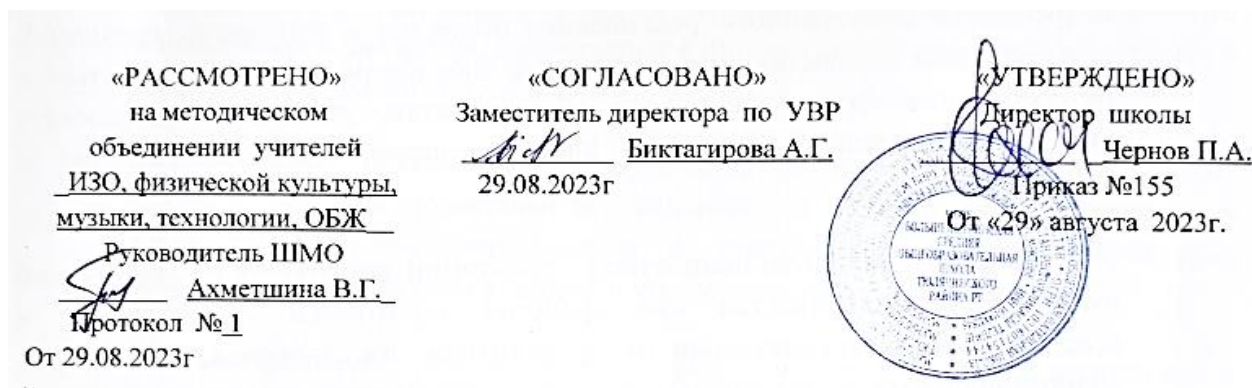


02-01-02

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
МКУ «Отдел образования Исполнительного комитета Тюлячинского
муниципального района РТ»**

**МБОУ – Большенырсинская средняя общеобразовательная школа
Тюлячинского района РТ**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1747489)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Принято педагогическим советом школы
№1 от 29 августа 2023

село Большие Нырси 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 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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на

низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
1.2	Осанка человека	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

Итого по разделу		0.75			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,5	0	0,5	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0,25	0	0,25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
Итого по разделу		1,25			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	2	10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	15	2	13	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	2	13	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,25	0	0,25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0,25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0.75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.25	0	0.25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.75	0	0.75	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	2	10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	15	2	13	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	2	13	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,25	0	0,25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0,25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,5	0	0,5	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,5	0	0,5	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5	0	0,5	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
1.2	Закаливание организма	0,25	0	0,25	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

Итого по разделу		0.75			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	2	10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	15	2	13	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	2	13	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Что такое физическая культура. Правила безопасности на уроке легкой атлетики и подвижных игр.	1	0	1	05.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
2	Современные физические упражнения. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 10м и 30 м.	1	0	1	06.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 10м и 30 м.	1	0	1	12.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Изучение прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Равномерная ходьба и бег в колонне.	1	0	1	13.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Закрепление прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию до 300 м.	1	0	1	19.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .

6	Комплексы утренней зарядки и физкультурминуток в режиме дня школьника. Совершенствование прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Равномерный бег до 300 м.	1	0	1	20.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
7	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Правила поведения на уроках физической культуры. Равномерный бег до 300 м.	1	0	1	26.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
8	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1	27.09	https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
9	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Строевые приемы: повороты направо и налево. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	03.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
10	Разучивание подвижной игры " Охотники и утки". Строевые приемы: направо, налево.	1	0	1	04.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
11	Разучивание подвижной игры "Охотники и утки". Строевые приемы: построение и перестроение в одну и в две шеренги, на месте.	1	0	1	10.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Разучивание подвижной игры "Не попади в болото". Строевые приемы.	1	0	1	11.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru

13	Разучивание подвижной игры "Не попади в болото". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м.	1	0	1	17.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Обучаются способам организации и подготовки игровых площадок.	1	0	1	18.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru
15	Способы построения и повороты стоя на месте. Обучаются способам организации и подготовки игровых площадок.	1	0	1	24.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru
16	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр.	1	0	1	25.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Гимнастические упражнения с мячом.	1	0	1	08.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
18	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Гимнастические упражнения с мячом.	1	0	1	09.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru

19	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	1	15.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
20	Акробатические упражнения, основные техники. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	1	16.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
21	Акробатические упражнения, основные техники. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	1	22.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
22	Акробатические упражнения, основные техники. Подъем туловища из положения лежа на спине. Гимнастические упражнения в прыжках.	1	0	1	23.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
23	Акробатические упражнения, основные техники. Подъем туловища из положения лежа на спине. Гимнастические упражнения в прыжках. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	1	29.11	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
24	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Подъем ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	30.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
25	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1	06.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

26	Сгибание рук в положении упор лежа. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	07.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
27	Сгибание рук в положении упор лежа. ОРУ на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	1	0	1	13.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
28	Разучивание прыжков в группировке. ОРУ на формирование правильной осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	14.12	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
29	Разучивание прыжков в группировке. ОРУ на формирование правильной осанки.	1	0	1	20.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. ОРУ на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	1	0	1	21.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	0	1	27.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru
32	Строевые команды в лыжной подготовке. Упражнения в передвижении на лыжах. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	28.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru https://resh.edu.ru

33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	1	10.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Строевые упражнения с лыжами.	1	0	1	11.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
35	Техника передвижения ступающим шагом во время передвижения. Строевые упражнения с лыжами. Прохождение в медленном темпе до 1 км.	1	0	1	17.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
36	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Упражнения в передвижении равномерной скоростью.	1	0	1	18.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение в медленном темпе до 1 км.	1	0	1	24.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
38	Разучивание техники передвижения скользящим шагом в полной координации. Прохождение дистанции с равномерной скоростью.	1	0	1	25.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
39	Закрепление техники передвижения скользящим шагом в полной координации. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1	31.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

40	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом в полной координации. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	1	01.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
41	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом в полной координации. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	1	07.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
42	Прохождение дистанции в медленном темпе до 1км. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	0	1	08.02	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Чем отличается ходьба от бега.	1	0	1	14.02	https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Разучивание подвижной игры " Не оступись".	1	0	1	15.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Разучивание подвижной игры "Не оступись".	1	0	1	28.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной. Правила выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1	29.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

47	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Правила выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1	06.03	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
48	Приземление после спрыгивания с горки матов. Развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	1	0	1	07.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
49	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	13.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
50	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	0	1	14.03	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
51	Разучивание подвижных игр "Кто больше соберет яблок". ГТО- что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	0	1	20.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
52	Разучивание подвижных игр " Кто больше соберет яблок". Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	21.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
53	Разучивание подвижной игры "Брось-поймай". Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	03.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

54	Разучивание подвижной игры "Брось-поймай". Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	04.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
55	Разучивание подвижной игры "Брось-поймай". Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	10.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
56	Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом".	1	0	1	11.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
57	Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом". Считалки для подвижных игр	1	0	1	17.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	18.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
59	Совершенствование челночного бега 3x10м. Равномерный бег 300 м. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	24.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м. Равномерный бег 300м. Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	25.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
61	Разучивание фазы приземления из прыжка. Подвижные игры. Обучение способам организации игровых	1	0	1	01.05	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	площадок					
62	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Подвижные игры. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	02.05	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	08.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	0	1	09.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1	0	1	15.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	0	1	16.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижных игр.	1	0	1	05.09	http://fizkulturavshkole.ru/

	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу. Разучивание бега на 30 м с высокого старта. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений.					https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
2	Закрепление бега на 30 м с высокого старта. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	07.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
3	Совершенствование бега на 30 м с высокого старта. Разучивание техники броска малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя. Подвижная игра. Современные Олимпийские игры. Быстрота как физическое качество.	1	0	1	12.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
4	Совершенствование бега на 30м. Закрепление техники броска малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя. Физическое развитие. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	0.25	0.75	14.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
5	Совершенствование техники броска малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя. Сила как физическое качество. Физические		0	1	19.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .

	качества человека и способы их измерения.					
6	Контроль техники броска малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя. Подвижные игры. Выносливость как физическое качество.	1	0.25	0.75	21.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
7	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Развитие координации движений.	1	0	1	26.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
8	Совершенствование комплекса упражнений, бега на 1000м. Развитие основных физических качеств, выносливости. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0.25	0.75	28.09	https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
9	Разучивание броска и ловли мяча на месте. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Закаливание организма.	1	0	1	03.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru

10	Закрепление броска и ловли мяча на месте. Совершенствование прыжка в длину с места толчком двух ног. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Утренняя зарядка. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	0.25	0.75	05.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
11	Совершенствование броска и ловли мяча на месте. Разучивание ведения мяча на месте. Совершенствование подтягивания. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол. Составление комплекса утренней зарядки. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу.	1	0	1	10.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Совершенствование броска и ловли мяча на месте. Закрепление ведения мяча на месте. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол. Беговые сложно-координационные упражнения: обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Строевые упражнения и команды.	1	0.25	0.75	12.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
13	Совершенствование ведения мяча на месте. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол. Прыжковые	1	0	1	17.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/

	упражнения. Беговые сложно-координационные упражнения: обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.					
14	Совершенствование подтягивания. Совершенствование ведения мяча на месте. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. Прием "волна" в баскетболе. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств силы.	1	0	1	19.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
15	Контроль ведения мяча на месте. Строевые приемы. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Совершенствование наклона вперед, прыжки со скакалкой. Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0.25	0.75	24.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
16	Совершенствование строевых упражнений. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	0,25	0,75	26.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru

17	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. Совершенствование прыжки со скакалкой на двух ногах.	1	0	1	07.11	http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
18	Совершенствование прыжки со скакалкой на двух ногах. Разучивание упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	09.11	http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
19	Совершенствование прыжков со скакалкой. Закрепление упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0.25	0.75	14.11	http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
20	Совершенствование упражнения с гимнастической скакалкой. Разучивание движения танцевального хороводного шага.	1	0	1	16.11	http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
21	Совершенствование упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление движения танцевального хороводного шага. Совершенствование поднимание туловища из положения лежа на спине. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	0.25	0.75	21.11	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
22	Совершенствование упражнения с гимнастической скакалкой, движения танцевального хороводного шага. Разучивание упражнения с		0	1	23.11	http://fizkulturavshkole.ru/https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru

	гимнастическим мячом (подбрасывание, перекаты, наклоны с мячом в руках повороты).	1				
23	Контроль движения танцевального хороводного шага. Закрепление упражнения с гимнастическим мячом.	1	0.25	0.75	28.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
24	Совершенствование упражнения с гимнастическим мячом. Разучивание танцевального движения танца галоп.	1	0	1	30.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
25	Совершенствование упражнения с гимнастическим мячом. Закрепление танцевального движения танца галоп. Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	0	1	05.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
26	Совершенствование сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование упражнения с гимнастическим мячом, танцевального движения танца галоп. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Развитие физического качества гибкости	1	0.25	0.75	07.12	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
27	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на	1	0	1	12.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	правой и левой ногой на месте.					
28	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Танцевальные движения.	1	0	1	14.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
29	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Танцевальные гимнастические движения. Строевые упражнения и команды. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя и лежа. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Развитие физического качества, координации.	1	0.25	0.75	19.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru
30	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Танцевальные гимнастические движения. Строевые упражнения и команды.	1	0	1	21.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
31	Танцевальные гимнастические движения. Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя и лежа. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической	1	0	1	26.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru

	скамейке. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук.					
32	Танцевальные гимнастические движения. Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя и лежа. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук.	1	0	1	28.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru https://resh.edu.ru
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Правила подбора одежды, подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Разучивание передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение в медленном темпе до 1км.	1	0	1	09.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru
34	Закрепление передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение в медленном темпе до 1км.	1	0	1	11.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
35	Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом. Разучивание спуска с небольшого склона в основной стойке. Прохождение в медленном темпе до 1км. Развитие физического качества,	1	0	1	16.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru

	выносливости.					
36	Контроль передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление спуска с небольшого склона в основной стойке. Прохождение в медленном темпе до 1км.	1	0.25	0.75	18.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
37	Совершенствование спуска с небольшого склона в основной стойке. Разучивание торможения лыжными палками на учебной трассе. Прохождение в медленном темпе до 1км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1	23.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
38	Совершенствование спуска с небольшого склона в основной стойке. Закрепление торможения лыжными палками на учебной трассе. Прохождение в медленном темпе до 1км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0.25	0.75	25.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
39	Совершенствование торможения лыжными палками на учебной трассе. Разучивание торможения падением на бок во время спуска. Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1	30.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
40	Совершенствование торможения лыжными палками на учебной трассе. Закрепление торможения падением на бок во время спуска.	1	0.25	0.75	01.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.					
41	Совершенствование торможения падением на бок во время спуска. Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1	06.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
42	Совершенствование торможения падением на бок во время спуска. Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1	08.02	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
43	Совершенствование торможения падением на бок во время спуска. Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0.25	0.75	13.02	https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
44	Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1	15.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru
45	Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	1	0.25	0.75	20.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
46	Разучивание передачи мяча на месте. Совершенствование броска и ловли мяча. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	0	1	22.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

47	Закрепление передачи мяча на месте. Совершенствование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	0.25	0.75	27.02	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
48	Совершенствование передачи мяча на месте. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол.	1	0	1	29.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
49	Контроль передачи мяча на месте. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0.25	0.75	05.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
50	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	0	1	07.03	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
51	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Совершенствование поднимание туловища из положения лежа на спине. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0.25	0.75	12.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
52	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1	0	1	14.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

53	Правила техники безопасности на уроках спортивных и подвижных игр, легкой атлетики. Разучивание ведение правой и левой рукой в шаге. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1	19.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
54	Закрепление ведение правой и левой рукой в шаге. Бросок малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа. Совершенствование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0.25	0.75	21.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
55	Совершенствование ведение правой и левой рукой в шаге. Бросок малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа. Подвижные игры.	1	0	1	02.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
56	Контроль ведение правой и левой рукой в шаге. Бросок малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа.	1	0.25	0.75	04.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
57	Разучивание технических действий игры футбол. Удар ногой. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	1	09.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
58	Закрепление технических действий игры футбол. Удар ногой. Совершенствование подтягивание. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0.25	0.75	11.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	ГТО. Гонка мячей и слалом с мячом. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.					
59	Совершенствование технических действий игры футбол. Удар ногой. Футбольный бильярд.	1	0	1	16.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
60	Совершенствование технических действий игры футбол. Удар ногой. Гонка мяче и слалом с мячом. Совершенствование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Подвижные игры.	1	0.25	0.75	18.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
61	Совершенствование высокого старта, челночного бега. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места.	1	0	1	23.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
62	Совершенствование челночного бега 3*10м. Совершенствование высокого старта, бега на 30м. Беговые сложно-координационные упражнения. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Эстафеты.	1	0.25	0.75	25.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
63	Совершенствование высокого старта, бега на 30м. Разучивание метание теннисного мяча в цель. Смешанные передвижения.	1	0	1	30.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
64	Совершенствование высокого старта. Закрепление малого теннисного мяча в цель. Смешанные передвижения по пересеченной местности.	1	0	1	02.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

65	Контроль бега на 30м. Совершенствование высокого старта, метание теннисного мяча в цель. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Подвижные игры	1	0.25	0.75	07.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
66	Совершенствование метание теннисного мяча в цель. Смешанные передвижения по пересеченной местности. Эстафеты	1	0	1	09.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
67	Совершенствование бега на 1000м. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Эстафеты.	1	0.25	0.75	14.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	16.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.75	61,25		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта. Из истории развития физической культуры в	1	0	1	01.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru .

	России. Развитие физического качества.					
2	Совершенствование техники высокого старта, бега на 30 м. Беговые упражнения. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Из истории развития национальных видов спорта в России.	1	0	1	04.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
3	Совершенствование бега на 30м. Разучивание метание малого мяча на дальность стоя на месте. Самостоятельная физическая подготовка. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Развитие физического качества быстроты. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75	08.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
4	Закрепление метание малого мяча на дальность стоя на месте. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	1	11.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu .
5	Совершенствование метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	1	15.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.					https://resh.edu .
6	Контроль метание малого мяча на дальность стоя на месте. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0.25	0.75	18.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	22.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
8	Совершенствование бега на 1000м. Подвижные игры общефизической подготовки. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75	25.09	https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/

9	<p>Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками.</p> <p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Беговые упражнения.</p> <p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.</p>	1	0	1	29.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru
10	<p>Совершенствование челночного бега 3x10м. Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками от груди.</p> <p>Упражнения из игры баскетбол.</p> <p>Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Развитие физического качества координации</p>	1	0.25	0.75	02.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru http://www.gto.ru/
11	<p>Разучивание броска мяча двумя руками от груди с места.</p> <p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Упражнения из игры баскетбол.</p> <p>Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	1	0	1	06.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/
12	<p>Закрепление броска мяча двумя руками от груди с места.</p> <p>Совершенствование теста прыжка в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Подготовка к выполнению</p>	1	0.25	0.75	09.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru , edsoo.ru

	нормативных требований комплекса ГТО. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Учебная игра баскетбол.					
13	Совершенствование броска мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	13.09	http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru http://www.gto.ru/
14	Совершенствование броска мяча двумя руками от груди с места. Совершенствование теста подтягивание. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Учебная игра баскетбол.	1	0.25	0.75	16.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru
15	Совершенствование броска мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	20.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru
16	Контроль броска мяча двумя руками от груди с места. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Строевые упражнения. Эстафета с элементами баскетбола.	1	0.25	0.75	23.10	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/ , edsoo.ru
17	Предупреждение травматизма при	1	0	1	27.10	http://fizkulturavshkole.ru/

	выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Разучивание акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Развитие физического качества гибкости.					https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
18	Закрепление акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Совершенствование теста наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физического качества гибкости. Прыжки со скакалкой.	1	0.25	0.75	10.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
19	Совершенствование акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Прыжки со скакалкой. Развитие физического качества гибкости.	1	0	1	13.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
20	Совершенствование акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Разучивание упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Прыжки со скакалкой. Развитие физического качества гибкости.	1	0	1	17.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
21	Контроль акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Закрепление упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы и	1	0.25	0.75	20.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru

	упоры Строевые упражнения. Развитие физического качества гибкости.					
22	Совершенствование упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Разучивание упражнений на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Развитие физического качества гибкости.	1	0	1	24.11	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/https://resh.edu.ru
23	Совершенствование упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Закрепление упражнений на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Развитие физического качества силы.	1	0.25	0.75	27.11	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
24	Совершенствование упражнений на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Разучивание танцевальных упражнений в танце «Летка-енка». Развитие физического качества силы.	1	0	1	01.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
25	Совершенствование упражнений на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Закрепление танцевальных упражнений в танце «Летка-енка». Развитие физического качества силы.	1	0.25	0.75	04.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
26	Совершенствование танцевальных упражнений в танце «Летка-енка». Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла с разбега	1	0	1	08.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru

	способом напрыгивания. Развитие физических качеств силы, координации.					
27	Совершенствование танцевальных упражнений в танце «Летка-енка». Закрепление опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие физических качеств силы, координации.	1	0.25	0.75	11.12	
28	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие физических качеств координации.	1	0	1	15.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
29	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Совершенствование теста прыжки со скакалкой. Развитие физических качеств координации.	1	0.25	0.75	18.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
30	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие физических качеств координации.	1	0	1	22.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
31	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие физических качеств координации.	1	0	1	25.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru

32	Подведение итогов за 2 четверть. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	1	29.12	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru https://resh.edu.ru
33	Правила безопасности предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Разучивание передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1	12.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru
34	Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. Прохождение дистанции до 1 км. Эстафета.	1	0	1	15.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
35	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. Разучивание имитационных упражнений в передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км. Эстафета.	1	0	1	19.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
36	Контроль техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. Закрепление имитационных упражнений в передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 1	1	0.25	0.75	22.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru

	км. Эстафета.					
37	Совершенствование имитационных упражнений в передвижения на лыжах. Разучивание техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Прохождение дистанции до 1км по пересеченной местности. Эстафета.	1	0	1	26.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
38	Совершенствование имитационных упражнений в передвижения на лыжах. Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Прохождение дистанции до 1км по пересеченной местности. Эстафета.	1	0.25	0.75	29.01	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
39	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафета.	1	0	1	02.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
40	Совершенствование передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Разучивание передвижения одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафета.	1	0	1	05.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
41	Совершенствование передвижения на лыжах одновременным одношажным	1	0.25	0.75	09.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	ходом с небольшого склона. Закрепление передвижения одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафета.					http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
42	Совершенствование передвижения одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции до 2 км. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафета.	1	0	1	12.02	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
43	Совершенствование передвижения одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафета. Развитие физического качества выносливости.	1	0	1	16.02	https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
44	Прохождение дистанции 1 км. Развитие физического качества выносливости. Эстафета.	1	0.25	0.75	19.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru
45	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
46	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование теста поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполнение	1	0.25	0.75	23.02	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.					
47	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.	1	0	1	26.02	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
48	Контроль техники приёма и передачи мяча сверху. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.	1	0.25	0.75	01.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
49	Разучивание прыжка в высоту с разбега способом перешагиванием. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1	0	1	04.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
50	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом перешагиванием. Совершенствование сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Эстафеты. Здоровье и ЗОЖ. Развитие физического качества силы. ГТО в наше время	1	0.25	0.75	08.03	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
51	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом перешагиванием. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	11.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Разучивание подвижной игры "Запрещенное движение".					
52	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом перешагиванием. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Эстафеты. 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	0	1	15.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
53	Правила безопасности на уроках спортивных и подвижных игр, легкой атлетики. Разучивание нижней боковой подачи. Предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	1	18.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
54	Закрепление нижней боковой подачи. Совершенствование теста прыжка в длину с места толчком двух ног. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75	22.03	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
55	Совершенствование нижней боковой подачи. Разучивание подвижной	1	0	1	01.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	игры "Подвижная цель". Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.					https://resh.edu.ru
56	Контроль нижней боковой подачи. Разучивание подвижной игры "Гонка лодок". Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.	1	0.25	0.75	05.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
57	Разучивание остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры футбола. Эстафета с ведением футбольного мяча.	1	0	1	08.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru
58	Закрепление остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование теста наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры футбола. Эстафета с ведением футбольного мяча. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75	12.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
59	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней	1	0	1	15.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

	<p>стороной стопы. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры футбола. Разучивание подвижной игры "Паровая машина". Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.</p>					
60	<p>Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование теста подтягивание. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры футбола. Разучивание подвижной игры "Паровая машина". Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	1	0.25	0.75	19.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
61	<p>Совершенствование высокого старта, челночного бега 3x10м, бега на 60м. Разучивание прыжка в длину с разбега. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Подвижные игры.</p>	1	0	1	22.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

62	Совершенствование бега на 60м. Закрепление прыжка в длину с разбега. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Подвижные игры.	1	0.25	0.75	26.04	http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
63	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафеты. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1	29.04	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
64	Контроль прыжка в длину с разбега. Эстафеты.	1	0.25	0.75	03.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
65	Совершенствование бега на 1000м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	0.25	0.75	06.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
66	Разучивание упражнений в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Упражнения с плавательной доской. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1	0	1	10.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru

67	Упражнения в плавании кролем на груди, упражнения в плавании кролем на спине. Упражнения в скольжении на груди. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м Подвижные игры.	1	0	1	13.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
68	Упражнения в плавании способом кроль. Плавание кролем на спине в полной координации. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1	17.05	http://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.75	61.25		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

«Физическая культура», 1-4 класс В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2021г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа начального общего образования физическая культура (для 1–4 классов образовательных организаций)/ институт стратегии развития образования.
Настольная книга учителя Ф.К./ Л.Б.Кофман, Москва «Физкультура и Спорт»
Теория и методика физ-ого воспитания/ Б.А.Ашмарин, Москва «Просвещение»
Как работать по обновлённому стандарту в 1 классе начальной школы. Методические рекомендации для учителя

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ <https://resh.edu.ru>, infourok.ru, <http://fizkulturavshkole.ru/>

<https://spo.1september.ru/> edsoo.ru, <http://www.gto.ru/>