

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 301  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято  
Педагогическим Советом  
ГБОУ средней школы № 301  
Протокол от 31.05.2023г. № 7

Утверждаю  
Директор ГБОУ средней школы № 301  
\_\_\_\_\_ Е.С. Спиридонова  
Приказ от 31.05.2023 № 199

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
(предмет, курс)  
класс 3 в  
на 2023-2024 учебный год**

**Разработана**

Петихина Н.Д..  
Ф.И.О.

учитель физической культуры  
должность

Санкт-Петербург

2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (статья 12 части 6.5, 6.6);
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. N 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35847) - с изменениями пунктов 1.7 и 2.2;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 года № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (с изменениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.12.2022 № 1063 «О внесении изменений в Порядок организации и

осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;

- Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 с внесенными в него изменениями.
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 №699.
- Санитарными правилами СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, зарегистрированным Минюстом РФ от 18.12.2020г. № 61573 (далее - СП 2.4.3648–20) и санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

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

подростающем 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 – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

### Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как

правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК.

#### Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО ОВЗ (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;



- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, включающее специальную психокоррекционную помощь, направленную на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками и взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

# 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 физкультурминутки 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***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 физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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, перекатыванию;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					



2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	32	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	35	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
Итого по разделу		83			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

					<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	31	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	38	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

					<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		87			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>

					<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	28	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>

					<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	41	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		82			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a> <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
Итого по разделу		10			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой в зале и на улице. Что такое физическая культура	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие «короткая дистанция».	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Понятие «короткая дистанция».	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>

4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ходьба с высоким подниманием бедра.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
7	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
9	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
10	Обучение техники равномерного бега.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
11	Бег с ускорением от 10 до 20 м.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

12	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100м).	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
13	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100м).	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег -50 м, ходьба-100м).	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
15	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег -50 м, ходьба-100м).	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
16	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
17	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
18	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
19	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
20	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

21	Что такое ГТО? ТБ при выполнении ВФСК ГТО. Особенности проведения испытаний ВФСК ГТО.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м, челночный бег 3x10.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места, наклон вперед.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседания, бег 600 м.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

26	ТБ на занятиях гимнастикой. Основная стойка. Повороты налево, направо. Перестроение в колонну по одному.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
27	Основная стойка. Повороты налево, направо, кругом. Выполнение команд : «класс, шагом марш!», «класс, стой!».	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
28	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Повороты налево, направо, кругом. Выполнение команд : «класс, шагом марш!», «класс, стой!».	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
29	Основная стойка. Перестроения в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Игра: «паучки». Названия основных гимнастических снарядов.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
30	Основная стойка перестроения в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

31	Перестроения по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
32	Разучивание комплексов дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
33	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
34	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
35	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

36	Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. ОРУ в ждвижении.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
37	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
38	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
39	Вис. Упражнения в виси спиной к гимнастической стенке	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
40	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
41	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
42	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
43	ТБ на занятиях по баскетболу. Стойки, перемещения.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	Остановка одним , двумя шагами. Эстафеты с мячом.					
44	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
45	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
46	Броски мяча двумя руками от груди с места,. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
47	Передача мячей в колоннах.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
48	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
49	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
50	ПИ «кто дальше бросит», «точный расчет»	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>



51	Эстафеты с мячом.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
52	ПИ: «волк во рву», «посадка картошки». Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
53	ПИ: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
54	ПИ: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
55	ТБ при прыжках. Прыжки на двух ногах. Многоски . Игра «парашютисты»	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с поворотом в воздухе на 90 градусов. Многоскоки . Игра «прыжок за прыжком»	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
57	Напрыгивание на стопку матов. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку. ПИ «паучки»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
58	Прыжки с продвижением вперед. Многоскоки до 10	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

	прыжков. Прыжок в высоту через резинку.					
59	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90 градусов, с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге. Прыжок в высоту через резинку. Игра «день и ночь.»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
60	ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения игроков.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
61	Передача мяча на месте в парах.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Бросок мяча из-за головы в пол. Бросок мяча в пол с последующей ловлей.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
63	Бросок мяча в пол одной рукой в парах. Набивание мяча.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
64	Перебрасывание мяча двумя руками через сетку в парах.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

65	Передача мяча в тройках, четверках, пятерках.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
66	Специальные упражнения, подводящие к пионерболу.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
67	Игры на совершенствование ловли мяча	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Эстафеты с мячом	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
69	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
70	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
71	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
72	Что такое ГТО? ТБ при выполнении ВФСК ГТО. Особенности проведения испытаний ВФСК ГТО.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м, челночный бег 3x10.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места, наклон вперед.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседания, бег 600 м.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
77	ТБ. Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150 м.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
78	Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам)	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
79	Бег на 30, 60, 100 метров.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

80	Бег 300 метров. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
81	Круговая эстафета – расстояние 15 метров.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
82	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (ходьба-100м, бег-50м).	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
83	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (ходьба-100м, бег-50м).	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
84	Обучение самостоятельному выполнению упражнений и организации подвижных игр.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
85	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
86	Овладение техникой спринтерского бега. Бег 10, 30 м.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

87	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
88	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
89	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
90	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Челночный бег 3x10. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
91	Метание теннисного мяча на дальность. Метание малого мяча в цель 2x2 с 3-4 м. Челночный бег 3x10. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
92	Метание набивного мяча из разных положений. ПИ	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

	«защита-укрепление». Эстафеты.					
93	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
94	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
95	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
96	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
97	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
98	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
99	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на занятиях по легкой атлетике.Зарождение Олимпийских игр.Современные Олимпийские игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
3	Строевые упражнения. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. челночный бег 3x10.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. челночный бег 3x10. Прыжки на заданную длину в	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>



	полосу приземления 30 см. игра «Пустое место»					
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Прыжок в длину с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «вызов номеров»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
6	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Челночный бег 3x10. Игра «К своим флажкам».	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
7	Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
9	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Бег 60 м. эстафеты.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
10	Прыжок с высоты (до 40 см). челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки»	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

11	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления».	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
12	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
13	Техника равномерного бега. Чередование ходьбы и бега ( бег – 50м, ходьба-100м). Преодоление малых препятствий.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега ( бег – 50м, ходьба-100м).	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
15	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега ( бег – 50м, ходьба-100м). бег с ускорением от 20 до 30 м. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>

16	Круговая эстафета (5-15 м). упражнения с набивным мячом.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
17	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
18	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
19	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
20	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
21	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

	низкой перекладине 90см Эстафеты					
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м.Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

27	ТБ на занятиях по гимнастике. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты в группировке. Строевые упражнения.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
28	Подводящие упражнения для выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
29	Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперед. Название гимнастических снарядов.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра «Фигуры»	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
31	Мост из положения лежа на полу. Кувырок вперед. Игра «Светофор»	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

32	Передвижение в колонне по одному по заданным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка»	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
33	Передвижения в колонах. Вис. Обучение лазанию по канату 3 м с введением техники в три приема. Игра «Слушай сигнал»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
34	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
35	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перетягивание каната. Игра «Ветер, дождь, гром, молния»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
36	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

	коленях. Игра «Иголочка и ниточка»					
37	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
38	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах на возвышенной опоре. Напрыгивание на стопку матов. Игра «Кто приходил»	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
39	Стойка на одной ноге на возвышенной опоре. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
40	Перелезание через коня. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание прямых ног. Игра «Иголочка и ниточка»	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

41	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке. Игра «паучки»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
42	Кувырки вперед. Стойка на локтях, согнув ноги. Игра «Борьба за предмет»	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
43	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
44	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
45	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
46	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
47	Физические качества человека	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
48	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
49	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
50	ТБ на баскетболе. Стойки, перемещения. Остановки	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>



	одним, двумя шагами. Эстафеты с мячом.					
51	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
52	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в высокой, средней, низкой стойке.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
53	Ведение на месте, с продвижение м вперед (шагом). Броски в щит.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
54	Ведение мяча в высокой стойке с продвижение м вперед (шагом). Броски в щит.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
55	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Броски мяча двумя руками с места.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

57	Броски мяча одной рукой с места.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
58	Передача двумя руками от груди в тройках, четверках, пятерках.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
59	Ведение мяча с последующим броском в кольцо.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
60	Ведение мяча с последующей передачей двумя руками от груди партнеру.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
61	Ловля мяча с последующим ведением и броском в кольцо.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Физическое развитие человека	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
63	ТБ при прыжках в высоту. Прыжки с поворотом в воздухе на 90 градусов и с приземлением в квадрат.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
64	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через резинку с прямого разбега, с	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

	хлопками в ладоши во время бега.					
65	Совершенствование прыжка в высоту через резинку. Фазы прыжка. Многоскоки до 10 прыжков. Игра «паучки»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
66	Прыжок в высоту «перешагивание».	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
67	ТБ на волейболе. Стойки, перемещения игроков.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Передача мяча на месте в парах и тройках.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
69	Бросок мяча из-за головы в пол.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
70	Бросок мяча в пол, с последующей ловлей и передачей мяча партнеру.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
71	Бросок мяча в пол одной рукой.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
72	Передача мяча через сетку в парах, тройках, четверках.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

73	Подача мяча с 2-3 м от сетки.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
74	Подача мяча с 2-3 м от сетки. Передача мяча через сетку в парах	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
75	Передача мяча в парах на разное расстояние.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
76	Специальные упражнения, подводящие к пионерболу.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
77	Игра в мини-пионербол.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
78	Организация и проведение игр в зале	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
79	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
80	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
82	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

	<p>комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p> <p>Эстафеты</p>					
83	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Подвижные игры</p>	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
84	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель</p> <p>Подвижные игры</p>	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м.Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
86	Т.Б. л/а. новидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. строевые упражнения.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
87	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места в длину.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
88	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Бег 60 метров с высокого старта	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
89	Метание теннисного мяча. Бег с ускорением 2-4х30-40м.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
90	Метание малого мяча в горизонтальную и	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

	вертикальную цель 2х2м с расстояния 4-5 м.					
91	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
92	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через резинку с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время бега.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
93	Совершенствование прыжка в высоту через резинку. Фазы прыжка. Многоскоки до 10 прыжков.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
94	Прыжок в высоту «перешагивание».	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
95	Круговая эстафета. Полоса препятствий	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
96	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Встречная эстафета.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

97	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега ( бег – 60м, ходьба-90м). преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой»	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
98	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега ( бег – 60м, ходьба-90м). Челночный бег. Игра «Салки с выручкой»	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
99	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
100	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
101	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
102	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		



### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на занятиях по л/а. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Бег в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
4	Понятие «эстафета, старт, финиш». Бег на результат 30-60 м.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

6	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
7	Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. прыжки в длину с места в полную силу.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
9	Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий). Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
11	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Встречная эстафета.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
12	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

	и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м).					
13	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м).	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м).	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
15	Круговая эстафета. Бег 600 м на время. Игра	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
16	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
17	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
18	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
19	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
20	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000м Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

	толчком двумя ногами. Подвижные игры					
24	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
25	Виды физических упражнений	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
26	ТБ на занятиях гимнастики. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
27	Выполнение команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Совушка»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>

28	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня»	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
29	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-3 кувырка вперед. Игра «Маскировка в колонах».	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
30	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Игра «Паучки»	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
31	Перестроения. Вис. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Космонавты»	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
32	Перестроения. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Кузнечики»	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

33	Передвижения по диагонали, противходом, змейкой. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись»	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
35	Лазание по канату в три приема. Эстафеты. Игра «Отгадай, чей голосок»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
36	Упражнения в упоре лежа, стоя на коленях, в упоре на коне и гимнастической скамейке. Игра «Резиночка»	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
37	Перелезание через гимнастического коня. Подлезание под гимнастического коня. Игра «Аисты»	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

38	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений на развитие координации. Игра «Не ошибись»	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
39	Упражнения на гимнастической скамей с предметами. Эстафеты. Игра «кто дальше бросит»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
40	Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Выбивало»	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
42	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
43	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке. Игра «Тяни в круг»	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
44	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>



45	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
46	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
47	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
48	ТБ на занятиях по баскетболу. Стойки, перемещения, остановка одним, двумя шагами. Эстафеты с мячом.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Броски в щит.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
50	Ведение мяча в движении (легкий бег). Бросок двумя руками от груди.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
51	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте в круге.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
52	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок одной рукой от груди.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>

53	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) в ходьбе и медленном шаге.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
54	Ведение мяча с изменением скорости. Передача мяча в парах в движении.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
55	Ведение мяча с последующей передачей партнеру.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
56	Передача мяча двумя руками от груди в беге.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
57	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
58	Игра в баскетбол с акцентом на ведение по упрощенным правилам	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
59	Игра в баскетбол с акцентом на передачи по упрощенным правилам	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

60	Игра в баскетбол с акцентом на броски по упрощенным правилам	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
61	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
63	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
64	ТБ при прыжках в высоту. Прыжки с поворотом в воздухе на 90 градусов на двух и на одной ноге. Игру «Паравозики»	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
65	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через резинку с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время бега. Игра «день и ночь»	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
66	Совершенствование прыжка через резинку. Фазы прыжка. Многоскоки до 10 прыжков. Игра «Гуси-лебеди»	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>

67	Прыжок в высоту (перешагивание). Прыжок через резинку на результат. Эстафеты.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения игроков. Эстафеты.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
69	Бросок мяча двумя руками снизу над собой, ловля мяча.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
70	Передача мяча в тройках и четверках. Эстафеты.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
71	Перемещение с последующей передачей мяча партнеру.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
72	Подача мяча с 2-3 м от сетки.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
73	Передача мяча через сетку в тройках и четверках.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
74	Упражнения с волейбольным мячом сидя на полу. Эстафеты с мячом.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

75	Набивание мяча. Выход под мяч.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
76	Правила игры пионербола. Специальные упражнения, подводящие к пионерболу.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
77	Игра мини-пионербол	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
78	Игра в пионербол с акцентом на передачи	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
79	Игра в пионербол с акцентом на подачу	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
80	Игра в пионербол с акцентом на нижнюю передачу	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
81	Игра в пионербол с акцентом на подачу	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
82	Закаливание водой	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000м Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

87	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
88	Т.Б. на л/а. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи»	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
89	Спринтерский бег 30-60 м. Прыжок в длину. Челночный бег 3x10	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
90	Бег 30-60 м на результат.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
91	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
92	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>

93	Метание теннисного мяча на дальность отскока от пола и стены. Эстафеты	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
94	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через резинку с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время бега.	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
95	Совершенствование прыжка через резинку. Фазы прыжка. Многоскоки до 10 прыжков.	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
96	Круговая эстафета. Бег 300 м.	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
97	Передача эстафетной палочки	1	0	0		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
98	Бег 600 м(в медленном темпе). Эстафеты	1	0	0		<a href="http://fizkult-frunz.ru/">http://fizkult-frunz.ru/</a>
99	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
100	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
101	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
102	Разучивание подвижной игры	1	0	0		<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>



ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://fizkult-imc.ru/2023-2024-uchebnyj-god-1>

<http://www.teoriya.ru/journals/>

<http://sportteacher.ru/association/>

<http://www.teoriya.ru/>

<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

<http://lesgaft-notes.spb.ru/>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

<https://www.gto.ru/>

<http://fizkult-frunz.ru/>

<http://www.infosport.ru/sp/>

<http://www.libsport.ru/>

<http://www.infosport.ru>

<http://www.elibrary.ru/>