

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

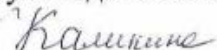
Министерство образования Республики Коми

МО "Усть-Цилемский"

МБОУ "Цилемская СОШ"

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО



Каликина А.В.
Протокол №1 от «30» мая
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель по УР



Дуркина М.Н.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Гущин С.В.
35-о.д. от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2661763)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Трусово 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

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

					https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	11	0	11	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1	15	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	1	4	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	2	11	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	10	1	10	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	11	2	11	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	10	0	10	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1	15	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	2	8	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	8	1	7	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	11	1	10	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	5	0	5	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	3	13	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		16			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	7	61	
-------------------------------------	----	---	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	2	8	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	8	1	7	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	11	1	10	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	5	0	5	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	3	13	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
8	Акробатические упражнения, основные	1	0	1	Шахматы онлайн

	техники				https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
10	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
11	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
12	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
13	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
14	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
15	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
16	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
17	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
18	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	Шахматы онлайн

					https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
19	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
20	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
22	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
23	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
24	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
25	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
27	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
28	Обучение равномерному бегу в колонне	1	0	1	Шахматы онлайн

	по одному с невысокой скоростью				https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
31	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
32	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
33	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
34	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
35	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
36	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
37	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

38	Считалки для подвижных игр	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
41	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
42	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
52	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/

	Подвижные игры				https://resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры				https://resh.edu.ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
3	Физическое развитие Физические качества	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
4	Сила как физическое качество	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
5	Быстрота как физическое качество	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
6	Выносливость как физическое качество	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
7	Гибкость как физическое качество	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
8	Закаливание организма	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

9	Утренняя зарядка	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
10	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
12	Строевые упражнения и команды	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
13	Прыжковые упражнения	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
14	Гимнастическая разминка	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
17	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
21	Танцевальные гимнастические движения	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
24	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
26	Подъем лесенкой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
27	Подъем лесенкой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
30	Торможение лыжными палками	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
31	Торможение падением на бок	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
32	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
38	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны,	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

	разведением и сведением рук				
39	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
41	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
42	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
44	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
47	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/

					https://resh.edu.ru
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
50	Футбольный бильярд	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
51	Бросок ногой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов.	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2	История появления современного спорта	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
3	Виды физических упражнений	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
11	Лазанье по канату	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
12	Лазанье по канату	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
15	Прыжки через скакалку	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
16	Ритмическая гимнастика	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
17	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
18	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

19	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
20	Броски набивного мяча	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
21	Броски набивного мяча	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
22	Челночный бег	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
23	Челночный бег	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
26	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
38	Правила поведения в бассейне Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

39	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
40	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
41	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
42	Упражнения в плавании брассом Упражнения в плавании дельфином	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
44	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
45	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
48	Спортивная игра волейбол	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

49	Спортивная игра волейбол	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
51	Спортивная игра футбол	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/

	1 км. Эстафеты				https://resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/

	бег 3*10м. Эстафеты				https://resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
8	Закаливание организма	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/

					https://resh.edu.ru
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
10	Акробатическая комбинация	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
14	Обучение опорному прыжку	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
15	Обучение опорному прыжку	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
18	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/

					https://resh.edu.ru
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
24	Беговые упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
25	Беговые упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
26	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
27	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/

	упражнения				https://resh.edu.ru
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

38	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
39	Подводящие упражнения Упражнения с плавательной доской	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
40	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
41	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
42	Упражнения в плавании способом кроль	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
50	Упражнения из игры баскетбол	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
51	Упражнения из игры футбол	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
52	Упражнения из игры футбол	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
53	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
54	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	Шахматы онлайн https://levico.ru/ https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. –М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> Азбука в

картинках

<http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко»

<http://www.solnet.ee/> Детский онлайн-конкурс «Интернешка»

<http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro

Шахматы онлайн

<https://levico.ru/>

