

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

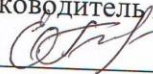
Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Глазова

МБОУ "СШ № 12"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



К.А.Гунбина

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СШ № 12"



Протокол № от «30» августа
2023 г.

Н.А. Киселева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2937750)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Глазов 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 338 (272) часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, перекиды 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, развитию 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 противходом 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	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
1.2	Осанка человека	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
2.2	Лыжная подготовка	14	14	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
2.3	Легкая атлетика	12	12	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf

2.4	Подвижные и спортивные игры	17	17	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
Итого по разделу		55		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	3	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	9	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	2	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.2	Лыжная подготовка	12	12	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.3	Легкая атлетика	14	14	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.4	Подвижные игры	19	19	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

Итого по разделу		59		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	28	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.3	Физическая нагрузка	2	2	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	16	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

2.2	Легкая атлетика	10	10	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.3	Лыжная подготовка	12	12	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.4	Плавательная подготовка	12	12	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	16	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		66		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	28	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
1.2	Закаливание организма	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	10	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

2.2	Легкая атлетика	12	12	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.3	Лыжная подготовка	12	12	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.4	Плавательная подготовка	9	9	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	14	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу		57		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	6	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
2	Современные физические упражнения	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf

12	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
22	Разучивание прыжков в группировке	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
23	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
26	Техника ступающего шага во время	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf

	передвижения			
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
30	Чем отличается ходьба от бега	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
31	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf

39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
45	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
52	Разучивание подвижной игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf

	«Пингвины с мячом»			
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf

	Подвижные игры			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	66	
-------------------------------------	----	----	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Коррекционная работа	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	1	Изучение истории подвижных игр и соревнований у древних народов	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2	Зарождение Олимпийских игр	1	1	Изучение истории зарождения Олимпийских игр	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
3	Современные Олимпийские игры	1	1	Изучение истории современных Олимпийских игр	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
4	Физическое развитие	1	1	Изучение понятия «физическое развитие»	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
5	Физические качества	1	1	Изучение понятий «физические качества»	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
6	Сила как физическое качество	1	1	Изучение понятия «Сила» как физическое качество	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
7	Быстрота как физическое качество	1	1	Изучение понятия «Быстрота» как физическое качество	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
8	Выносливость как физическое качество	1	1	Изучение понятия «Выносливость» как физическое качество	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
9	Гибкость как физическое качество	1	1	Изучение понятия «Гибкость» как физическое качество	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
10	Развитие координации движений	1	1	Развитие координационных движений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
11	Развитие	1	1	Развитие координационных движений	https://www.gto.ru/files/uploads/

	координации движений				stages/641075a391193.pdf
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1	Обучение ведения дневника по физической культуре	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
13	Закаливание организма	1	1	Изучение алгоритма действий для закаливания организма	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
14	Утренняя зарядка	1	1	Изучение понятия «Утренняя зарядка»	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	1	Изучение и составление упражнений для утренней зарядки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики и акробатики	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
17	Строевые упражнения и команды	1	1	Изучение строевых упражнений и команд	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
18	Строевые упражнения и команды	1	1	Изучение строевых упражнений и команд, формирование дисциплины	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
19	Прыжковые упражнения	1	1	Изучение прыжковых упражнений, формирование прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
20	Прыжковые упражнения	1	1	Изучение прыжковых упражнений, формирование прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
21	Гимнастическая разминка	1	1	Изучение гимнастической разминки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	Развитие координационных движений; улучшение осанки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	Развитие координационных движений; улучшение осанки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	Укрепление мышц рук (развитие силы запястий и пальцев), ног, брюшного пресса; развитие координации, выносливости, прыгучести; улучшение осанки и физической формы; положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	Укрепление мышц рук (развитие силы запястий и пальцев), ног, брюшного пресса; развитие координации, выносливости, прыгучести; улучшение осанки и физической формы; положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	Укрепление мышц рук (развитие силы запястий и пальцев), ног, брюшного пресса; развитие координации, выносливости; улучшение осанки и физической формы; положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
27	Упражнения с гимнастическим	1	1	Укрепление мышц рук (развитие силы запястий и пальцев), ног, брюшного	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	мячом			пресса; развитие координации, выносливости; улучшение осанки и физической формы; положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.	
28	Танцевальные гимнастические движения	1	1	Развитие координационных движений; развитие гибкости и укрепление мышц	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
29	Танцевальные гимнастические движения	1	1	Развитие координационных движений; развитие гибкости и укрепление мышц	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	1	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
32	Спуск с горы в основной стойке	1	1	Обучение технике спуска с горы; развитие устойчивости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
33	Спуск с горы в основной стойке	1	1	Обучение технике спуска с горы; развитие устойчивости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
34	Подъем лесенкой	1	1	Обучение технике подъема лесенкой; развитие координационных движений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
35	Подъем лесенкой	1	1	Обучение технике подъема лесенкой; развитие координационных движений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
36	Спуски и подъемы на лыжах	1	1	Обучение технике подъема и спуска; развитие координационных движений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
37	Спуски и подъемы на	1	1	Обучение технике подъема и спуска;	https://www.gto.ru/files/uploads/

	лыжах			развитие координационных движений	stages/641075a391193.pdf
38	Торможение лыжными палками	1	1	Обучение технике торможения лыжными палками	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
39	Торможение лыжными палками	1	1	Обучение технике торможения лыжными палками	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
40	Торможение падением на бок	1	1	Обучение технике торможения падением на бок	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
41	Торможение падением на бок	1	1	Обучение технике торможения падением на бок	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	Обучение технике метания малого мяча в неподвижную мишень; Развитие координационных способностей и меткости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	Обучение технике метания малого мяча в неподвижную мишень; Развитие координационных способностей и меткости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости и прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости и прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости и прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости и прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости и прыгучести; формирование правильной осанки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости и прыгучести; формирование правильной осанки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие гибкости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
52	Бег с поворотами и изменением	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	направлений			тонуса; развитие скоростной выносливости	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие скоростной выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие скоростной выносливости; развитие быстроты	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие скоростной выносливости; развитие быстроты	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
57	Игры с приемами баскетбола	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
58	Игры с приемами баскетбола	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	соседу			кровеносной, дыхательной систем	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	Развитие ориентирования в пространстве; развитие и регулирование силы и точности броска; развитие глазомера, ловкости, быстроты реакции; нормализация эмоционально-волевой сферы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	Развитие ориентирования в пространстве; развитие и регулирование силы и точности броска; развитие глазомера, ловкости, быстроты реакции; нормализация эмоционально-волевой сферы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
63	Прием «волна» в баскетболе	1	1	Развитие ориентирования в пространстве; развитие глазомера, ловкости, быстроты реакции; нормализация эмоционально-волевой сферы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
64	Прием «волна» в баскетболе	1	1	Развитие ориентирования в пространстве; развитие глазомера, ловкости, быстроты реакции; нормализация эмоционально-волевой сферы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	Развитие ориентирования в пространстве; развитие глазомера, ловкости, быстроты реакции; нормализация эмоционально-волевой сферы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
66	Игры с приемами	1	1	Развитие ориентирования в	https://www.gto.ru/files/uploads/

	футбола: метко в цель			пространстве; развитие глазомера, ловкости, быстроты реакции; нормализация эмоционально-волевой сферы	stages/641075a391193.pdf
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	Развитие техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой; развитие ориентировки в пространстве, тактической хитрости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	Развитие техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой; развитие ориентировки в пространстве, тактической хитрости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
69	Футбольный бильярд	1	1	Развитие пространственного мышления; способствование совершенствованию техники владения футбольным мячом	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
70	Футбольный бильярд	1	1	Развитие пространственного мышления; способствование совершенствованию техники владения футбольным мячом	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
71	Бросок ногой	1	1	Развитие пространственного мышления и точности; способствование совершенствованию техники владения футбольным мячом	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
72	Бросок ногой	1	1	Развитие пространственного мышления и точности; способствование совершенствованию техники владения футбольным мячом	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	Развитие пространственного мышления, равновесия и координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	Развитие пространственного мышления, равновесия и координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	1	Изучение правила выполнения спортивных нормативов	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	Инструктаж по ОТ на уроках, укрепление здоровья	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты и координации движений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты и координации движений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты, ловкости и координации движений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты, ловкости и координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	ГТО. Смешанное передвижение			движений	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	Укрепление мышцы ног и корпуса; развитие мышечной силы, выносливости, баланса и координации; Улучшение кардиоваскулярной системы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	Укрепление мышцы ног и корпуса; развитие мышечной силы, выносливости, баланса и координации; Улучшение кардиоваскулярной системы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений; улучшение кровеносной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости, координации движений; улучшение кровеносной, сердечно-	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

				сосудистой и дыхательной систем	
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. Эстафеты	1	1	Развитие силы, улучшение гибкости и свободы движений, кровообращения.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
86	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	1	Развитие силы, улучшение гибкости и свободы движений, кровообращения.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	Развитие мускулатуры спины, силы; Укрепление мышц спины.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
88	Освоение правил и	1	1	Развитие мускулатуры спины, силы;	https://www.gto.ru/files/uploads/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			Укрепление мышц спины.	stages/641075a391193.pdf
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	Развитие быстроты, ловкости, координации движений; Развитие прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	Развитие быстроты, ловкости, координации движений; Развитие прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	Комплексное воздействие на все мышцы брюшного пресса, укрепления мышц кора; Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	Комплексное воздействие на все мышцы брюшного пресса, укрепления мышц кора; Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные	1	1	Развитие меткости и силы; Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	игры				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	Развитие меткости и силы; Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	Развитие взрывной силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	Развитие взрывной силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем. Развитие выносливости и координации; Развитие гибкости позвоночника и амплитуды движений суставов.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем. Развитие выносливости и координации; Развитие гибкости позвоночника и	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

				амплитуды движений суставов.	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	Определение уровня развития основных физических качеств.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	Определение уровня развития основных физических качеств.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Коррекционная работа	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	1	Изучение истории подвижных игр и соревнований у древних народов	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2	История появления современного спорта	1	1	Изучение истории появления современного спорта	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
3	Виды физических упражнений	1	1	Изучение видов физических упражнений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	Обучение измерению пульса	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
5	Дозировка физических нагрузок	1	1	Обучение дозированию физических нагрузок	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
6	Составление индивидуального графика занятий по	1	1	Обучение составлению индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	развитию физических качеств				
7	Закаливание организма под душем	1	1	Изучение алгоритма действий для закаливания организма	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	Изучение дыхательной и зрительной гимнастик	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
9	Строевые команды и упражнения	1	1	Повторение строевых команд и упражнений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
10	Строевые команды и упражнения	1	1	Повторение строевых команд и упражнений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
11	Лазанье по канату	1	1	Развитие координации движений, силы, скорости и выносливости мышц рук; укрепление мышц спины и плечевого пояса.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
12	Лазанье по канату	1	1	Развитие координации движений, силы, скорости и выносливости мышц рук; укрепление мышц спины и плечевого пояса.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	Развитие координационных движений; улучшение осанки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	Развитие координационных движений; улучшение осанки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	Развитие координационных движений; улучшение осанки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	Развитие координационных движений; улучшение осанки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
17	Прыжки через скакалку	1	1	Укрепление мышц рук (развитие силы запястий и пальцев), ног, брюшного пресса; развитие координации, выносливости, прыгучести; улучшение осанки и физической формы; положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; Развитие прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
18	Прыжки через скакалку	1	1	Укрепление мышц рук (развитие силы запястий и пальцев), ног, брюшного пресса; развитие координации, выносливости, прыгучести; улучшение осанки и физической формы; положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; Развитие прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
19	Ритмическая	1	1	Формирование чувства ритма,	https://www.gto.ru/files/uploads/

	гимнастика				stages/641075a391193.pdf
20	Ритмическая гимнастика	1	1	Формирование чувства ритма;развитие координации и пластичности, а также на укрепление мышц всего тела	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1	Формирование чувства ритма;развитие координации и пластичности, а также на укрепление мышц всего тела	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1	Формирование чувства ритма;развитие координации и пластичности, а также на укрепление мышц всего тела	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	Формирование чувства ритма;развитие координации и пластичности, а также на укрепление мышц всего тела	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	Формирование чувства ритма;развитие координации и пластичности, а также на укрепление мышц всего тела	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
25	Прыжок в длину с разбега	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости и прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
26	Прыжок в длину с разбега	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости и прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

27	Броски набивного мяча	1	1	Укрепление мышц рук (развитие силы запястий и пальцев), ног, брюшного пресса; развитие координации, выносливости; улучшение осанки и физической формы; положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
28	Броски набивного мяча	1	1	Укрепление мышц рук (развитие силы запястий и пальцев), ног, брюшного пресса; развитие координации, выносливости; улучшение осанки и физической формы; положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
29	Челночный бег	1	1	Развитие взрывной силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
30	Челночный бег	1	1	Развитие взрывной силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	Развитие силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
32	Бег с	1	1	Развитие взрывной силы мышц ног,	https://www.gto.ru/files/uploads/

	ускорением на короткую дистанцию			влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	stages/641075a391193.pdf
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	Развитие силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	Развитие силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1	Обучение изменению направления	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
38	Повороты на лыжах	1	1	Обучение изменению направления	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	способом переступания на месте				
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1	Обучение изменению направления, увеличению или снижению скорости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1	Обучение изменению направления, увеличению или снижению скорости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	Обучение изменению направления, увеличению или снижению скорости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	Обучение изменению направления, увеличению или снижению скорости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	1	Обучение торможению, снижению скорости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
44	Торможение на лыжах	1	1	Обучение торможению, снижению скорости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	способом «плуг» при спуске с пологого склона				
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1	Развитие и улучшение координации движений Обучение торможению, снижению скорости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1	Развитие и улучшение координации движений Обучение торможению, снижению скорости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
47	Правила поведения в бассейне	1	1	Повторение правил поведения в бассейне	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	1	Повышение общего тонуса организма, увеличение выносливости, совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	1	Повышение общего тонуса организма, увеличение выносливости, совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
50	Упражнения ознакомительно	1	1	Повышение общего тонуса организма, увеличение выносливости,	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	го плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками			совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	
51	Упражнения ознакомительно го плавания: погружение в воду и всплывание	1	1	Повышение общего тонуса организма, увеличение выносливости, совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	https://www.gto.ru/files/uploads/ stages/641075a391193.pdf
52	Упражнения ознакомительно го плавания: погружение в воду и всплывание	1	1	Повышение общего тонуса организма, увеличение выносливости, совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	https://www.gto.ru/files/uploads/ stages/641075a391193.pdf
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	1	Повышение общего тонуса организма, увеличение выносливости, совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	https://www.gto.ru/files/uploads/ stages/641075a391193.pdf
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	1	Повышение общего тонуса организма, увеличение выносливости, совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	https://www.gto.ru/files/uploads/ stages/641075a391193.pdf
55	Упражнения в	1	1	Повышение общего тонуса организма,	https://www.gto.ru/files/uploads/

	плавании брассом			увеличение выносливости, совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	stages/641075a391193.pdf
56	Упражнения в плавании брассом	1	1	Повышение общего тонуса организма, увеличение выносливости, совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	https://www.gto.ru/files/uploads/ stages/641075a391193.pdf
57	Упражнения в плавании дельфином	1	1	Повышение общего тонуса организма, увеличение выносливости, совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	https://www.gto.ru/files/uploads/ stages/641075a391193.pdf
58	Упражнения в плавании дельфином	1	1	Повышение общего тонуса организма, увеличение выносливости, совершенствование движений, укрепление нервной системы, сна, улучшение аппетита, содействие росту и укреплению костной ткани.	https://www.gto.ru/files/uploads/ stages/641075a391193.pdf
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/ stages/641075a391193.pdf

	стрелки				
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
61	Спортивная игра баскетбол	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
62	Спортивная игра баскетбол	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
65	Подвижные	1	1	Развитие физических качеств,	https://www.gto.ru/files/uploads/

	игры с приемами баскетбола			пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	stages/641075a391193.pdf
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
67	Спортивная игра волейбол	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
68	Спортивная игра волейбол	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной,	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	руками на месте и в движении			дыхательной систем	
71	Спортивная игра футбол	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
72	Спортивная игра футбол	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	Развитие физических качеств, пространственного мышления, ловкости, быстроты; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1	Изучение правил выполнения нормативов	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
76	Правила ТБ на уроках.	1	1	Инструктаж по ОТ на уроках	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты и координации движений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты и координации движений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты, ловкости и координации движений, выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
80	Освоение правил и	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			быстроты, ловкости и координации движений, выносливости	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты, выносливости, координации движений; улучшение кровеносной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты, выносливости, координации движений; улучшение кровеносной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты, ловкости и координации движений, выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие быстроты, выносливости, координации движений; улучшение кровеносной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
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. Эстафеты	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие силы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
86	Освоение правил и техники выполнения	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие силы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	<p>норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>				
87	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1	1	<p>Развитие мускулатуры спины, силы; Укрепление мышц спины.</p>	<p>https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</p>
88	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание</p>	1	1	<p>Развитие мускулатуры спины, силы; Укрепление мышц спины.</p>	<p>https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</p>

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	Развитие быстроты, ловкости, координации движений; Развитие прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	Развитие быстроты, ловкости, координации движений; Развитие прыгучести	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	Комплексное воздействие на все мышцы брюшного пресса, укрепления мышц кора; Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	Комплексное воздействие на все мышцы брюшного пресса, укрепления мышц кора; Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1	1	Развитие меткости и силы; Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	Подвижные игры				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	Развитие меткости и силы; Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	Развитие взрывной силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
98	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	Развитие взрывной силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем. Развитие выносливости и координации; Развитие гибкости позвоночника и амплитуды движений суставов.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1	Развитие физических качеств; улучшение координации; развитие кровеносной, дыхательной систем. Развитие выносливости и координации; Развитие гибкости позвоночника и амплитуды движений суставов.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1	1	Определение уровня развития основных физических качеств.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	испытаний (тестов) 2-3 ступени				
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	Определение уровня развития основных физических качеств.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Коррекционная работа	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	1	Изучение истории развития физической культуры в России	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	Изучение истории развития национальных видов спорта	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	Обучение самостоятельной физической подготовке	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	Изучение влияния занятий физической подготовкой на работу систем организма	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	Изучение оценки годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	1	Изучение правил предупреждения травм на уроках физической культуры	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
7.	Оказание первой помощи на занятиях	1	1	Изучение оказания первой помощи на занятиях физической культуры	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	физической культуры				
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	Изучение упражнений для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
9.	Закаливание организма	1	1	Изучение действий для закаливание организма	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	1	Иструктаж по ОТ на уроках гимнастики	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
11.	Акробатическая комбинация	1	1	Разучивание акробатической комбинации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
12.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц ног и рук.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
13.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц ног и рук	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
14.	Обучение опорному прыжку	1	1	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц ног и рук	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
15.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	Развитие всех групп мышц, силовой выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

16.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1	Развитие всех групп мышц, силовой выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
17.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	Развитие быстроты; улучшение физической формы, укрепление сердечно-сосудистой системы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
18.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
19.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	Развитие прыгучести, силы; Повышение выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
20.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	Развитие прыгучести, силы; Повышение выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
21.	Беговые упражнения	1	1	Изучение беговых упражнений, обучение правильной технике бега	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
22.	Метание малого мяча на дальность	1	1	Развитие меткости, силы, глазомера	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
23.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
24.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	упражнения				
25.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
26.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
27.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
28.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1	Развитие и улучшение координации движений, сбалансирование мышечного тонуса; развитие выносливости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
29.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	1	Инструктаж по ОТ на занятиях в плавательном бассейне	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
30.	Подводящие упражнения	1	1	Разучивание подводящих упражнений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
31.	Подводящие упражнения	1	1	Разучивание подводящих упражнений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
32.	Упражнения с плавательной доской	1	1	Обучение правильной работе рук и ног	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

33.	Упражнения в скольжении на груди	1	1	Обучение определению устойчивого положения тела в воде	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
34.	Плавание кролем на спине в полной координации	1	1	Улучшение осанки, снятие спазмов мышц	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
35.	Упражнения в плавании способом кроль	1	1	Улучшение осанки, снятие спазмов мышц	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
36.	Упражнения в плавании способом кроль	1	1	Улучшение осанки, снятие спазмов мышц	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
37.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1	Инструктаж по ОТ травматизма на занятиях подвижными играми	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
38.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
39.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» Развитие меткости, ловкости, быстроты	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
40.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»; Развитие ловкости, пространственного мышления, скорости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

41.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	Развитие ловкости, пространственного мышления, быстроты	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
42.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	Развитие ловкости, пространственного мышления, быстроты, координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
43.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	Развитие ловкости, пространственного мышления, быстроты, координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
44.	Упражнения из игры волейбол	1	1	Развитие ловкости, пространственного мышления, быстроты, координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
45.	Упражнения из игры волейбол	1	1	Развитие ловкости, пространственного мышления, быстроты, координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
46.	Упражнения из игры баскетбол	1	1	Развитие ловкости, пространственного мышления, быстроты, координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
47.	Упражнения из игры баскетбол	1	1	Развитие ловкости, пространственного мышления, быстроты, координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
48.	Упражнения из игры футбол	1	1	Развитие ловкости, пространственного мышления, быстроты, координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
49.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	1	Изучение правил выполнения спортивных нормативов 3 ступени	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
50.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках Изучение ГТО и понятие здоровье	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО; Развитие быстроты, ловкости,	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			координации движений	
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО; Развитие скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО; Развитие выносливости, быстроты, ловкости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО; Развитие выносливости, быстроты, ловкости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
55.	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	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО; Развитие выносливости, силы, ловкости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
56.	Освоение правил и техники выполнения	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО;	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			Развитие выносливости, силы, ловкости	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО; Развитие выносливости, силы, ловкости	
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО; Развитие гибкости, силы, ловкости, координации движений	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Развитие прыгучести, силы, быстроты	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	Развитие силы, выносливости, пространственного мышления, ловкости, быстроты, координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	Развитие силы, выносливости, пространственного мышления, ловкости, быстроты, координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	Развитие меткости, силы. Быстроты, ловкости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	Развитие меткости, силы. Быстроты, ловкости	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	1	Развитие взрывной силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

	3*10м. Эстафеты			выносливости.	
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	Развитие взрывной силы мышц ног, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации, увеличение выносливости.	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1	Развитие силы, выносливости мышц ног и рук, влияние на работу сердечно-сосудистой системы; Развитие координации	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
67.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	Определение уровня развития детей	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	Определение уровня развития детей	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

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

• 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»

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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf>

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf>

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf>

