

**Рабочие программы учебных предметов начального общего образования  
муниципального общеобразовательного автономного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №88»<sup>1</sup>**

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс**

**1. Содержание учебного предмета.**

***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***

---

<sup>1</sup> Рабочие программы учебных предметов начального общего образования являются частью основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной 30.08.2023г, приказ № 01-12/524

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

## **2. Планируемые образовательные результаты.**

### **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.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.

**3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания с указанием академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
1.2	Осанка человека	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
2.2	Лыжная подготовка	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
2.3	Легкая атлетика	17	3		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	0	

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема, раздел курса/кол-во часов	Тема урока	ЭОР	Дата проведения урока	
				Плановая дата	Фактическая дата
1	<b>Знания о физической культуре/1час</b>	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Правила поведения на уроках физической культуры. <i>Инструктаж по техника безопасности на уроках лёгкой атлетики..</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>		
2	<b>Знания о физической культуре/1час</b>	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>		
3	<b>Гимнастика с основами акробатики/2 часа</b>	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>		
4		Способы построения и повороты стоя на месте	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>		
5	<b>Лёгкая атлетика/7 часов</b>	Чем отличается ходьба от бега Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	19.09.1.г.д.19.09. 20.09.1.б.а.		
6		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.			
7		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения			
8		Правила выполнения прыжка в длину с места Разучивание одновременного отталкивания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>		

		двумя ногами			
9		Обучение прыжку в длину с места в полной координации			
10		Разучивание выполнения прыжка в длину с места			
11		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. <i>Стартовая диагностика</i>			
12	<b>Прикладно-ориентированная фк/1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.			
13	<b>Лёгкая атлетика/1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>		
14	<b>Подвижные игры/ 5 часов</b>	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр.</i> Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>		
15		Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a>		
16		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»			
17		Разучивание подвижной игры «Не оступись»			
18		Разучивание подвижной игры «Кто больше			

		соберет яблок». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр			
19	<b>Гимнастика с основами акробатики/12 часов</b>	<i>Инструктаж по техника безопасности на уроках гимнастики.</i> Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/14/pravila-povedeniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/14/pravila-povedeniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>		
20		Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям			
21		Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»			
22		Акробатические упражнения, основные техники	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/</a>		
23		Акробатические упражнения, основные техники			
24		Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)			
25		Гимнастические упражнения со скакалкой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>		
26		Гимнастические упражнения в прыжках			
27		Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе			
28		Гимнастические упражнения с мячом	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>		
29		Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>		



			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/</a>		
30		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
31	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура/1 час</b>	Сгибание рук в положении упор лежа			
32	<b>Оздоровительная физическая культура 1 час</b>	Подвижные игры. Личная гигиена и гигиенические процедуры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>		
33	<b>Лыжная подготовка/8 часов</b>	Строевые упражнения с лыжами в руках. <i>Инструктаж по техника безопасности на уроках лыжной подготовки</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>		
34		Упражнения в передвижении на лыжах			
35		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах			
36		Техника ступающего шага во время передвижения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>		
37		Техника ступающего шага во время передвижения			
38		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>		

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">esson/5742/start/223801/</a>		
39		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом			
40		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры			
41	<b>Подвижные игры/2 часа</b>	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр.</i> Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»			
42		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»			
43	<b>Оздоровительная физическая культура/ 1 час</b>	Осанка человека. Упражнения для осанки	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>		
44	<b>Гимнастика /1 час</b>	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)			
45	<b>подвижные игры/ 6 часов</b>	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»			
46		Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			
47		Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>		
48		Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м			
49		Подвижные игры			
50		Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>		

51	<b>Лёгкая атлетика/ 9 часов</b>	<i>Инструктаж по техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</i> Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/14/pravila-povedeniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/14/pravila-povedeniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury</a>		
52		Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>		
53		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>		
54		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>		
55		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры			
56		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>		
57		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>		
58		Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>		
59		Разучивание фазы приземления из прыжка	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>		
60	<b>Гимнастика/1</b>	Стилизованные передвижения (гимнастический	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>		

	час	шаг, бег)	esson/4320/start/191322/		
61	<b>Контрольная работа / 1 час</b>	<u>Итоговая диагностическая работа</u>			
62	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура/ 5 часов</b>	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО			
63		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры			
64		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры			
65		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры			
66		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО			

## **2 класс**

### **1. Содержание учебного предмета.**

#### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

#### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Подвижные игры***

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

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

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

### **2. Планируемые образовательные результаты.**

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

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

**3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания с указанием академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>



Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>
2.2	Лыжная подготовка	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
2.3	Легкая атлетика	11	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
2.4	Подвижные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a>
Итого по разделу		45			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
Итого по разделу		14			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема, раздел курса/кол-во часов	Тема урока	ЭОР	Дата проведения урока	
				Плановая дата	Фактическая дата
1	<b>Знания о физической культуре / 1 час</b>	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр История подвижных игр и соревнований у древних народов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>		
2	<b>Способы самостоятельной деятельности /1 час</b>	Дневник наблюдений по физической культуре .Современные Олимпийские игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>		
3	<b>Лёгкая атлетика/ 1 час</b>	Физические качества. Физическое развитие. Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>		
4	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура/1 час</b>	Быстрота как физическое качество. <i>Бег 30 метров ( зачёт)</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>		
5	<b>Знания о физической культуре / 1</b>	Современные Олимпийские игры . Сила как физическое качество.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>		

	час				
6	Лёгкая атлетика/ 1 час	Выносливость как физическое качество. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.			
7	Прикладно-ориентированная физическая культура/1 час	Развитие координации движений . <i>Прыжки в длину с места (зачёт)</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>		
8	Лёгкая атлетика/ 2 часа	Развитие координации движений. Сложно координированные прыжковые упражнения			
9		. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Гибкость как физическое качество.			
10	Способы самостоятельной деятельности /1час	Закаливание организма. Утренняя зарядка			
11	Лёгкая атлетика/ 3 часа	Броски мяча в неподвижную мишень.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>		
12		Броски мяча в неподвижную мишень.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>		
13		Броски мяча в неподвижную мишень. Бег с поворотами и изменением направлений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>		
14	Подвижные и спортивные игры/ 5 часов	Подвижные игры с приемами спортивных игр	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a>		

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>		
15		Игры с приемами баскетбола	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>		
16		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>		
17		Прием «волна» в баскетболе			
18		Игры с приемами баскетбола	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>		
19	<b>Гимнастика с основами акробатики/1 час</b>	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	<a href="https://ohrana-tryda.com/node/56">https://ohrana-tryda.com/node/56</a>		

20	<b>Способы самостоятельной деятельности /1 час</b>	Составление комплекса утренней зарядки			
21	<b>Гимнастика с основами акробатики/2 часа</b>	Прыжковые упражнения. Гимнастическая разминка			
22		Упражнения с гимнастической скакалкой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>		
23	<b>Способы самостоятельной деятельности /1 час</b>	Утренняя зарядка. Упражнения с гимнастической скакалкой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>		
24	<b>Оздоровительная физическая культура/1 час</b>	Закаливание организма . Упражнения с гимнастическим мячом	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/20/kompleks-uprazhneniy-s-myachom-3-klass-20-10-19">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/20/kompleks-uprazhneniy-s-myachom-3-klass-20-10-19</a>		
25	<b>Гимнастика с основами акробатики/1 час</b>	Упражнения с гимнастическим мячом	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/20/kompleks-uprazhneniy-s-myachom-3-klass-20-10-19">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/20/kompleks-uprazhneniy-s-myachom-3-klass-20-10-19</a>		
26		Ходьба на гимнастической скамейке.			
27	<b>Гимнастика с основами акробатики/4 часа</b>	Ходьба на гимнастической скамейке.			

28		Танцевальные гимнастические движения	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/20/kompleks-uprazhneniy-s-myachom-3-klass-20-10-19">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/20/kompleks-uprazhneniy-s-myachom-3-klass-20-10-19</a>		
29		Танцевальные гимнастические движения.	<a href="https://infourok.ru/tancevalnie-shagi-na-urokah-fizkulturi-dlya-mladshih-shkolnikov-456891.html">https://infourok.ru/tancevalnie-shagi-na-urokah-fizkulturi-dlya-mladshih-shkolnikov-456891.html</a>		
30		Упражнения с гимнастическим мячом			
31	<b>Подвижные игры / 2 часа</b>	Подвижные игры на развитие равновесия			
32		Подвижные игры на развитие равновесия			
33	<b>Лыжная подготовка/7 часов</b>	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>		
34		Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>		
35		Спуск с горы в основной стойке	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>		
36		Подъем лесенкой			
37		Спуски и подъёмы на лыжах			
38		Торможение лыжными палками	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>		
39		Торможение падением на бок	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>		
40	<b>Прикладно-</b>	Освоение правил и техники выполнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>		

	<b>ориентированная физическая культура/1 час</b>	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	esson/6159/start/191207/		
41	<b>Подвижные игры/1 часа</b>	Подвижные игры .	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>		
42	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура/1 час</b>	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			
43	<b>Подвижные игры/1 часа</b>	Подвижные игры. <i>Правила поведения а уроках подвижных и спортивных игр.</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>		
44	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура/1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>		
45	<b>Спортивные и подвижные игры/ 5 часов</b>	Игры с приемами футбола: метко в цель			
46		Игры с приемами футбола: метко в цель			
47		Гонка мячей и слалом с мячом			
48		Футбольный бильярд			
49		Бросок ногой средствами спортивных игр.			
50	<b>Прикладно-ориентированная</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			

	<b>физическая культура /1 час</b>				
51	<b>Лёгкая атлетика/ 2часа</b>	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Бег с поворотами и изменением направлений. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>		
52		Сложно координированные беговые упражнения Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>		
53	<b>Пикладно-ориентированная физическая культура /1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>		
54	<b>Лёгкая атлетика/ 1час</b>	Броски мяча в неподвижную мишень. Бег с поворотами и изменением направлений. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>		
55	<b>Пикладно-ориентированная физическая культура /1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>		
56		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.			
57		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры			
58		Освоение правил и техники выполнения			



		норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
59	<b>Пикладно-ориентированная физическая культура /2 часа</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>		
60		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
61	<b>Промежуточная аттестация / 1 час</b>	Контрольная работа. Комплексная работа (теория, практика)			
62	<b>Лёгкая атлетика./ 1 час</b>	. Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>		
63	<b>Оздоровительная физическая культура/ 1 час</b>	Закаливание организма .Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>		
64	<b>Подвижные игры, спортивные игры/ 3часа</b>	Игры с приемами футбола: метко в цель			
65		Подвижные игры с приемами спортивных игр			
66		Подвижные игры с приемами спортивных игр			
67	<b>Пикладно-ориентированная физическая культура /2 часа</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м.- теория Подвижные игры			

68	<b>нная физическая культура /2 часа</b>	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
----	---	---	--	--	--

### **3 класс**

#### **1. Содержание учебного предмета.**

##### ***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.

###### **Льжная 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.

## **2. Планируемые образовательные результаты.**

### **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 **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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

**3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания с указанием академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5			
2.3	Физическая нагрузка	0,5			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
2.2	Легкая атлетика	17	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
2.3	Лыжная подготовка	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>
2.4	Плавательная подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	17			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	



#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема, раздел курса/кол-во часов	Тема урока	ЭОР	Дата проведения урока	
				Плановая дата	Фактическая дата
1	<b>Лёгкая атлетика/ 12 часов</b>	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Физическая культура у древних народов. Беговые упражнения с координационной сложностью	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>		
2		Беговые упражнения с координационной сложностью. История появления современного спорта	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>		
3		Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>		
4		Бег с ускорением на короткую дистанцию . <i>Бег 30 метров (зачёт)</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>		
5		Челночный бег. Строевые команды и упражнения			
6		Челночный бег. Дозировка физических нагрузок.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>		
7		<i>Прыжки в длину с места (зачёт).</i> Измерение пульса на занятиях физической культурой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>		
8		Прыжок в длину с разбега.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>		
9		Прыжок в длину с разбега. Дозировка физических нагрузок	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>		
10		Броски набивного мяча			

11		Броски набивного мяча			
12		Бег с ускорением на короткую дистанцию	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>		
13	<b>Пикладно-ориентированная физическая культура /1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
14	<b>Подвижные и спортивные игры/ 5 часов</b>	Правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548//">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548//</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/https://resh</a>		
15		Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117</a>		
16		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117</a>		
17		Подвижные игры с приемами баскетбола	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117</a>		
18		Спортивная игра баскетбол .Подвижные игры с приемами баскетбола	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548//">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548//</a>		
19	<b>Гимнастика с основами акробатики/12</b>	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения			

	<b>часов</b>				
20		Строевые команды и упражнения . Передвижения по гимнастической скамейке	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>		
21		Передвижения по гимнастической скамейке			
22		Передвижения по гимнастической стенке			
23		Передвижения по гимнастической стенке			
24		Лазанье по канату	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>		
25		Лазанье по канату.			
26		Прыжки через скакалку			
27		Прыжки через скакалку			
28		Ритмическая гимнастика	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>		
29		Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп			
30		Танцевальные упражнения из танца галоп			
31	<b>Пикладно-ориентированная физическая культура /2 часа</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>		
32		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>		
33	<b>Лыжная подготовка/8 часов</b>	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств			

34		Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>		
35		Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>		
36		Повороты на лыжах способом переступания на месте	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>		
37		Повороты на лыжах способом переступания в движении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>		
38		Повороты на лыжах способом переступания.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>		
39		Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>		
40		Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>		
41	<b>Пикладно-ориентированная физическая культура /1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
42	<b>Подвижные игры/ 1 час</b>	Подвижные игры.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>		
43	<b>Оздоровительная физическая культура/ 1час</b>	Дыхательная и зрительная гимнастика			
44	<b>Пикладно-ориентированная</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.			

	<b>физическая культура /1 час</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
45	<b>Спортивные игры/ 6 часов</b>	Правила поведения а уроках спортивных и подвижных игр. Спортивная игра волейбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>		
46		Спортивная игра волейбол.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a>		
47		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>		
48		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a>		
49		Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>		
50		Спортивная игра волейбол.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a>		
51	<b>Лёгкая атлетика/ 3 часа</b>	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени			
52		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
53		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
54	<b>Пикладно-ориентированная физическая</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.			

	<b>культура /1 час</b>				
55	<b>Лёгкая атлетика/ 2 часов</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>		
56		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>		
57	<b>Плавание /3 часа</b>	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений-теория	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/</a>		
58	.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие, упражнения в плавании дельфином -теория. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/</a>		
59		Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании брассом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. - теория Подвижные игры			
60	<b>Пикладно-ориентированная физическая культура /1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
61		Контрольная работа. Комплексная контрольная работа ( теория, практика)			
62	<b>Спортивные игры/ 5 часов</b>	Правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр. <i>Без 60 метров</i>			
63		Подвижные игры с приемами футбола	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>		
64		Подвижные игры с приемами футбола	<a href="https://resh.edu.ru/subject/le">https://resh.edu.ru/subject/le</a>		

			sson/479/		
65		Спортивная игра футбол			
66		Спортивная игра футбол			
67	<b>Оздоровительная физическая культура/ 1час</b>	Дыхательная и зрительная гимнастика для глаз.			
68	<b>Пикладно-ориентированная физическая культура /1 час</b>	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	/		

#### **4 класс**

##### **1. Содержание учебного предмета.**

###### ***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.

## **2. Планируемые образовательные результаты.**

### **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 **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

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

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

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

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.

**3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания с указанием академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,5			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/start/303841/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/start/303841/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5			

1.2	Закаливание организма	0.5			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
2.2	Легкая атлетика	19	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>
2.3	Лыжная подготовка	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>
2.4	Плавательная подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a>
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел курса/кол-во часов	Тема урока	ЭОР	Дата проведения урока	
				Плановая дата	Фактическая дата
1	<b>Лёгкая атлетика/ 1 час</b> <b>Способы самостоятельной деятельности / в процессе уроков/</b>	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623</a>		
2	<b>Знание о физической культуре / 1 час</b>	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>		
3	<b>Лёгкая атлетика/11 часов</b>	Беговые упражнения. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>		
4		Беговые упражнения <i>Бег 30 метров (зачёт)</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>		
5		<i>Прыжок в длину с места (зачёт)</i> . Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>		
6		<i>Прыжок в длину с разбега</i> . Самостоятельная физическая подготовка	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>		
7		Беговые упражнения <i>Бег 60 метров</i>			
8		Метание малого мяча на дальность	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044</a>		
9		Метание малого мяча на дальность	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044</a>		

10		Упражнения в прыжках в высоту с разбега	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553</a>		
11		Упражнения в прыжках в высоту с разбега			
12		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553</a>		
13		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553</a>		
14	<b>Подвижные и спортивные игры/ 5 часов</b>	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>		
15		Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>		
16		Упражнения из игры баскетбол.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>		
17		Упражнения из игры баскетбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>		
18		Упражнения из игры баскетбол. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>		
19	<b>Гимнастика с основами акробатики/10 часов</b>	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация	<a href="https://ohrana-tryda.com/node/56">https://ohrana-tryda.com/node/56</a>		
20		Акробатическая комбинация	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>		
21		Упражнения на гимнастической перекладине			
22		Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>		

23		Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>		
24		Обучение опорному прыжку	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>		
25		Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>		
26		Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания			
27		Танцевальные упражнения «Летка-енка»			
28		Танцевальные упражнения «Летка-енка»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a>		
29	<b>Подвижные игры/1 час</b>	Упражнения в танце «Летка –енка»			
30	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура/2 часа</b>	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			
31		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>		
32	<b>Оздоровительная физическая культура /1 час</b>	Закаливание организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146</a>		
33	<b>Лыжная</b>	Предупреждение травм на занятиях лыжной	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>		

	<b>подготовка/ 7 часов</b>	подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	ect/lesson/4629/start/195798/		
34		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения			
35		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a>		
36		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона			
37		Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации			
38		Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации			
39		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
40	<b>Плавательная подготовка /3 часа</b>	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения. Упражнения с плавательной доской- теория	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/</a>		
41		Упражнения в скольжении на груди , лавание кролем на спине в полной координации, упражнения в плавании способом кроль - теория.			
42		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м-теория. Подвижные игры			
43	<b>Оздоровительная физическая культура/ 1часа</b>	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения( на расслабление мышц спины и профилактику сутулости.			
44	<b>Спортивные и подвижные</b>	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190</a>		



	<b>игры/ 6 часов</b>		548/ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>		
45		Упражнения из игры волейбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>		
46		Упражнения из игры волейбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>		
47		Упражнения из игры волейбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>		
48		Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»			
49		Разучивание подвижной игры «Паровая машина»			
50	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура/1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
51	<b>Лёгкая атлетика/ 8 часов</b>	Предупреждение травматизма во время выполнения лёгкоатлетических упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>		
52		Беговые упражнения. <i>Бег 60 метров</i>			
53		<i>Прыжок в длину с разбега.</i> Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>		
54		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>		
55	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура/1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты Правила выполнения спортивных нормативов 3			

		ступени			
56	<b>Лёгкая атлетика /1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
57	<b>Подвижные игры/1час</b>	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»			
58		<i>Региональный зачёт</i>			
59	<b>Лёгкая атлетика /1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062</a>		
60	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура/1 час</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
61		<i>Контрольная работа. Комплексная работа (теория, практика)</i>			
62	<b>Лёгкая атлетика/1 час.</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
63	<b>Спортивные игры, / 4 часа.</b>	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/</a>		
64		Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»			
65		Упражнения из игры футбол			
66		Упражнения из игры футбол			
67	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура/2 часа</b>	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
68		Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			

