Приложение № 1 к ООП НОО
утверждено приказом по МБОУ
от 31.08.2023 г. № 151/1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №95

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №95
Дата: 2023.09.23 12:12:36 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»[1]

Предметная область «Физическая культура»

1-4 классы

[1] Рабочая программа разработана на основе варианта № 2 федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» федеральной образовательной программы начального общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии (разделы), обязательные для изучения в каждом классе:

Раздел 1. «Знания о физической культуре»,

Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности»,

Раздел 3. «Физическое совершенствование».

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ВФСК ГТО в структуру рабочей программы по физической культуре в раздел 3 «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура», позволяющий удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

1 КЛАСС

Раздел 1. 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.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Раздел 3. Физическое совершенствование:

Модуль 1. 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.

Модуль 2. 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.

Модуль 3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

2 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре.

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

Раздел 2. 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.

Раздел 3. Физическое совершенствование:

Модуль 1. Оздоровительная физическая культура.

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

Модуль 2. 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 поочерёдно 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).

Модуль 3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

3 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре.

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

Раздел 2. 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.

Раздел 3. Физическое совершенствование:

Модуль 1. 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.

Модуль 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура:

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Модуль 3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре.

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

Раздел 2. 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.

Раздел 3. Физическое совершенствование:

Модуль 1. 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.

Модуль 2. 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.

Модуль 3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности МБОУ СОШ № 95, в том числе, в контексте реализации **рабочей программы воспитания** начальной школы. В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» у обучающихся 1-4 классов будут сформированы следующие личностные новообразования, отражающие готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

1) гражданско-патриотического воспитания:

1) ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного
общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) духовно-нравственного воспитания:

2) представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе
этой учебной деятельности;

3) готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

4) оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) эстетического воспитания:

5) формирование представлений о прекрасном в окружающем мире как необходимом условии развития и совершенствования личности;

6) развитие способности к эстетической оценке, восприятие эстетических понятий, вкусов, оценок и суждений, то есть способности не только воспринимать, но и оценивать и понимать прекрасное

7) формирование в неразрывной связи физического, нравственного интеллектуального, и эстетического воспитания как необходимого условия комплексного развития и совершенствования личности;

8) восприятие эстетических идеалов, то есть правильного понимания и активного стремления к тому образу современной жизни и современного человека, который является характерным для нашего общества;

9) развитие творческих эстетических способностей в различных видах деятельности;

10) воспитание эстетической оценки тела и движений человека.

4) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

11) осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5) трудового воспитания:

12) формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;

13) формирование организационных умений, дающих возможность правильно построить свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.

14) воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях труда и отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

6) экологического воспитания:

15) экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

16) экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

7) ценности научного познания:

17) знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

18) познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

19) познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

20) интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Деятельность учителя по реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» **с учетом рабочей программы воспитания** направлена на:

1) максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания уроков, упражнений для выполнения и задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений;

2) реализацию целевых ориентиров воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков физической культуры, освоения учебной тематики, их реализация в обучении;

3) выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность обучающихся, в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

4) привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов, явлений, событий, инициирование обсуждений, высказываний детьми своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемому материалу;

5) применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дающих возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

6) побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу общеобразовательной организации; установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
7) формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные универсальные УУД, совместная деятельность:

По **окончании первого класса** у обучающихся будут сформированы:

1) Познавательные УУД:

1.1) Базовые логические и исследовательские действия:

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

2) Коммуникативные УУД:

2.1) Общение:

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

3) Регулятивные УУД:

3.1) Самоорганизация и самоконтроль:

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

По **окончании второго класса** у обучающихся будут сформированы:

1) Познавательные УУД:

1.1) Базовые логические и исследовательские действия:

1.1.1) характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
1.1.2) понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
1.1.3) выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств,

приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
1.1.4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
1.1.5) вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.
2) Коммуникативные УУД:
2.1) Общение:
2.1.1) объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
2.1.2) исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
2.1.3) выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.
3) Регулятивные УУД:
3.1) Самоорганизация и самоконтроль:
3.1.1) 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);
3.1.2) выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
3.1.3) взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
3.1.4) контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По **окончании третьего класса** у обучающихся будут сформированы:
1) Познавательные УУД:
1.1) Базовые логические и исследовательские действия:
1.1.1) понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
1.1.2) объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
1.1.3) понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
1.1.4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
1.1.5) вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям.
2) Коммуникативные УУД:
2.1) Общение:
2.1.1) организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
2.1.2) правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во

время совместного выполнения учебных заданий;
2.1.3) активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
2.1.4) выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.
3) Регулятивные УУД:
3.1) Самоорганизация и самоконтроль:
3.1.1) контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
3.1.2) взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
3.1.3) оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По **окончании четвертого класса** у обучающихся будут сформированы:
1) Познавательные УУД:
1.1) Базовые логические и исследовательские действия:
1.1.1) сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
1.1.2) выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
1.1.3) объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.
2) Коммуникативные УУД:
2.1) Общение:
2.1.1) взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
2.1.2) использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
2.1.3) оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.
3) Регулятивные УУД:
3.1) Самоорганизация и самоконтроль:
3.1.1) выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
3.1.2) самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
3.1.3) оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ВФСК ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **первом классе** обучающиеся научатся:
1) приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
2) соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

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

2 КЛАСС

К концу обучения во **втором классе** обучающиеся научатся:
1) демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
2) измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
3) 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;
4) демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
5) выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
6) передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
7) организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
8) выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **третьем классе** обучающиеся научатся:
1) соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
2) демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
3) измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
4) выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
5) выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
6) 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;
7) передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую

сторону, лазать разноимённым способом;
8) демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
9) 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;
10) передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
11) 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);
12) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвертом классе** обучающиеся научатся:
1) объяснять назначение комплекса ВФСК ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
2) осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
3) приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
4) 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;
5) проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
6) демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
7) демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
8) демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
9) выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
10) выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
11) демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
12) выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
13) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 часов)

№ п/п	Название раздела, темы, темы урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж для учащихся на уроке физкультуры №21. Инструктажи по ТБ №№23,25,26,27 на уроках по лёгкой атлетике, спортивным играм. Что такое физическая культура?	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/326381/
2	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/
3	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
7	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
8	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
9	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
11	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
12	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
13	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
14	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253215
15	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253215
16	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253215
17	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://yandex.ru/video/preview/10496430752703253215

18	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
19	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/86efc4863abfcaa84abe0c7534e7abc6/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/ffa556e8bf013e82ef3d3d34f7a315f0/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/40d5120b67721a5d33ede15dd8fe5b1c/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/c6a042012965453c6707e651c9c68f32/
26	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
27	Инструктаж по ТБ №24 на уроках по гимнастике. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
28	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/
29	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/
30	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/
31	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
32	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/
33	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
34	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/
35	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/

36	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/
37	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
38	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
39	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://rutube.ru/video/669a910ed375ea02bc87b248c9345542/
40	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/
41	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
42	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/
43	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://yandex.ru/video/preview/10436652540987451843
44	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/main/95737/
45	Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402
46	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/0c349cc889e2a8ad84fe76b6db1aef74/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/845c96e6f2c523c5ba9605a927bcd7d5/
49	Инструктаж по ТБ №28 на уроках по лыжной подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/
50	Переноска лыж к месту занятий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/
51	Основная стойка лыжника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/
52	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/main/189506/
53	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/main/189506/
54	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/
55	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/
56	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/

59	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
60	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/
61	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/
62	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/
63	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
64	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
65	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
66	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
67	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
68	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/
69	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/
70	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
71	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/main/194463/
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/main/194463/
76	Инструктаж по ТБ №№: 23, 25,26,27 на уроках по лёгкой атлетике, спортивным играм. Чем отличается ходьба от бега?	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
77	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/

78	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
79	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
80	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
81	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
82	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
83	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
84	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
85	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
86	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/
87	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/326523/
88	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
89	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
90	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
91	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/main/223665/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/86efc4863abfcaa84abe0c7534e7abc6/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/ffa556e8bf013e82ef3d3d34f7a315f0/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/40d5120b67721a5d33ede15dd8fe5b1c/

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/c6a042012965453c6707e651c9c68f32/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
Итого:		**99**	

2 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы, темы урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж для учащихся на уроке физкультуры №21. Инструктажи по ТБ №№ 23,25, 26, 27 на уроках по лёгкой атлетике, спортивным играм. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/
4	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/
6	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://rutube.ru/video/c064c28e424dcee1d3961b27da0a9a9b/
7	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
8	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
9	Сложнокоординированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
10	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190552/
11	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174/
12	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/
13	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/

14	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/
15	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/
16	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/192
17	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/
18	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/
19	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/326503/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
26	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
27	Инструктаж по ТБ №24 на уроках по гимнастике. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
28	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
29	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
30	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/
31	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/
32	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/

33	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://yandex.ru/video/preview/9108236750790393194
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://yandex.ru/video/preview/9108236750790393194
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555
37	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://rutube.ru/video/669a910ed375ea02bc87b248c9345542/
38	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://rutube.ru/video/669a910ed375ea02bc87b248c9345542/
39	Танцевальные гимнастическиедвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/
40	Танцевальные гимнастическиедвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/4fa02431372e8556e57d2f6149e626b6/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/4fa02431372e8556e57d2f6149e626b6/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/78da6ba7480c34270221af735e1a5df1/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/78da6ba7480c34270221af735e1a5df1/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/94c1093019ca478eb6c4c39b4aaff894/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/94c1093019ca478eb6c4c39b4aaff894/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/0c349cc889e2a8ad84fe76b6db1aef74/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/0c349cc889e2a8ad84fe76b6db1aef74/

49	Инструктаж по ТБ №28 на уроках по лыжной подготовке. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
50	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/
51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/
52	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/
53	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/
54	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/
55	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/
56	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/
57	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/
58	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/main/189464/
59	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/main/189464/
60	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/main/189464/
61	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
62	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
63	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
64	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
65	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
66	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
67	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
68	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
69	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
70	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
71	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
72	Спуск с пологого склона и торможение падением	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
73	Спуск с пологого склона и торможение падением	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
74	Спуск с пологого склона и торможение падением	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/

75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/10934492706792188271?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/10934492706792188271?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/6268cde53fa0841cc786f078f0dab38f/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/6268cde53fa0841cc786f078f0dab38f/
79	Инструктаж по ТБ №№ 25,26,27, №: 23 на уроках по спортивным играм, лёгкой атлетике. Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/
80	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/
81	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/
82	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://rutube.ru/video/c064c28e424dcee1d3961b27da0a9a9b/
83	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
84	Сложнокоординированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
85	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174/
86	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/
87	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/
88	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/
89	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/
90	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/192
91	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/
92	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/
93	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/326503/

94	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
95	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
102	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
Итого:		**102**	

3 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы, темы урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж для учащихся на уроке физкультуры №21. Инструктажи по ТБ №№ 23,25, 26, 27 на уроках по лёгкой атлетике, спортивным играм. Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/

3	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
5	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/
6	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/conspect/193
7	Броски набивного мяча	1	https://rutube.ru/video/86efc4863abfcaa84abe0c7534e7abc6/
8	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
12	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/main/193995/
13	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224
14	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/conspect/193
15	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/conspect/194
16	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/
17	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/
18	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/main/194234/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/2adec4256e527bbfc86b3a5f2d86f3cb/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://rutube.ru/video/2adec4256e527bbfc86b3a5f2d86f3cb/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/597044e4fcd0d031e2799d2d42574ded/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	https://rutube.ru/video/d274433fe326555d0bb021a5ec2e3

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		cb8/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
25	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
26	Инструктаж по ТБ №24 на уроках по гимнастике. Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
27	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
28	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/
29	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://yandex.ru/video/preview/9108236750790393194
31	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://yandex.ru/video/preview/9108236750790393194
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581
33	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581
34	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043
35	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043
36	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171
37	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://rutube.ru/video/dab40feda4904d3284067ee826f58c01/
39	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://rutube.ru/video/dab40feda4904d3284067ee826f58c01/
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://rutube.ru/video/eae0a10158abcd321009ba02b7bf95cd/
41	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://rutube.ru/video/eae0a10158abcd321009ba02b7bf95cd/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/226188/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/226188/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/845c96e6f2c523c5ba9605a927bcd7d5/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/845c96e6f2c523c5ba9605a927bcd7d5/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/
49	Инструктаж по ТБ №28 на уроках по лыжной подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/22
50	Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594
53	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594
54	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594
55	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594
56	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594
57	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594
58	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594
59	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
60	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/

61	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
62	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
63	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
64	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
65	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/223784/
66	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/223784/
67	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/223784/
68	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191
69	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191
70	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/10934492706792188271?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/10934492706792188271?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/10934492706792188271?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4
74	Правила поведения в бассейне	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/main/194463/
75	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/conspect/194
76	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/main/194463/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/6268cde53fa0841cc786f078f0dab38f/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/6268cde53fa0841cc786f078f0dab38f/
79	Инструктаж по ТБ № 23,25, 26, 27 на уроках по спортивным играм, лёгкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/

	атлетике. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств		
80	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/
81	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/conspect/193
82	Броски набивного мяча	1	https://rutube.ru/video/86efc4863abfcaa84abe0c7534e7abc6/
83	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
84	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278
85	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
86	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
87	Спортивная игра - баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/main/193995/
88	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224
89	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/conspect/193
90	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/conspect/194
91	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/
92	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/
93	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/main/194234/
94	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	https://rutube.ru/video/81ef91850363a0a5d1bc7ef41ac7ca7f/
95	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/2adec4256e527bbfc86b3a5f2d86f3cb/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://rutube.ru/video/2adec4256e527bbfc86b3a5f2d86f3cb/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/597044e4fcd0d031e2799d2d42574ded/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/d274433fe326555d0bb021a5ec2e3cb8/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
Итого:		**102**	

4 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы, темы урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж для учащихся на уроке физкультуры № 21. Инструктажи по ТБ №№ 23,25, 26, 27 на уроках по лёгкой атлетике, спортивным играм. Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://yandex.ru/video/preview/2494920964176264571
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
8	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/
11	Беговые упражнения	1	https://rutube.ru/video/ce45478e3df6eb52dcd00187f5803

			cf8/
12	Метание малого мяча на дальность	1	https://rutube.ru/video/d274433fe326555d0bb021a5ec2e3cb8/
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://yandex.ru/video/preview/11346033229707670164
14	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://yandex.ru/video/preview/11005815041522956498
15	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/
16	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://rutube.ru/video/52be1d635e2d09452eebca12fa9826b4/
17	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/
18	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
19	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/main/225257/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/2adec4256e527bbfc86b3a5f2d86f3cb/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://rutube.ru/video/2adec4256e527bbfc86b3a5f2d86f3cb/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/597044e4fcd0d031e2799d2d42574ded/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/d274433fe326555d0bb021a5ec2e3cb8/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
26	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
27	Инструктаж по ТБ №24 на уроках по гимнастике. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/

28	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/
29	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/
30	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
31	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
33	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
34	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
35	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
36	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://rutube.ru/video/fce184d42c389c5e697d93955245e633/
37	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://rutube.ru/video/fce184d42c389c5e697d93955245e633/
38	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/
39	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://rutube.ru/video/ce9a03d54286d005b4235dbc5684b52d/
40	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://rutube.ru/video/ce9a03d54286d005b4235dbc5684b52d/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/226188/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/226188/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/845c96e6f2c523c5ba9605a927bcd7d5/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/845c96e6f2c523c5ba9605a927bcd7d5/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/
49	Инструктаж по ТБ №28 на уроках по лыжной подготовке. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/
50	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/
51	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/
52	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/
53	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/
56	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/
57	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/
58	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://yandex.ru/video/preview/12761164663442536414

59	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://yandex.ru/video/preview/12761164663442536414
60	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://yandex.ru/video/preview/12761164663442536414
61	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://yandex.ru/video/preview/12761164663442536414
62	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://rutube.ru/video/910ac8799d0a91a656007012a11a09f5/
63	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://rutube.ru/video/910ac8799d0a91a656007012a11a09f5/
64	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://rutube.ru/video/910ac8799d0a91a656007012a11a09f5/
65	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://rutube.ru/video/910ac8799d0a91a656007012a11a09f5/
66	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
67	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
68	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
69	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/10934492706792188271?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/10934492706792188271?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/14610160653451722 6?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4

73	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	https://yandex.ru/video/preview/3725440006818379150?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4
74	Упражнения с плавательной доской	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/
75	Упражнения в скольжении на груди	1	https://yandex.ru/video/preview/11374219272041193849?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4
76	Плавание кролем на спине в полной координации	1	https://yandex.ru/video/preview/13610329363813777163?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1187.0%2336210b8f4e2b019d1531646971603e686f5fa0f4
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/6268cde53fa0841cc786f078f0dab38f/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/6268cde53fa0841cc786f078f0dab38f/
79	Инструктаж по Т.Б. №: 23, №: 25, 26, 27 на уроках по лёгкой атлетике, спортивным играм. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/19
80	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/main/224379
81	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/
82	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/
83	Беговые упражнения	1	https://rutube.ru/video/ce45478e3df6eb52dcd00187f5803cf8/
84	Метание малого мяча на дальность	1	https://rutube.ru/video/d274433fe326555d0bb021a5ec2e3cb8/
85	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/
86	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://yandex.ru/video/preview/17962176654451549569
87	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://yandex.ru/video/preview/11346033229707670164

88	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://yandex.ru/video/preview/11005815041522956498
89	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/
90	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://rutube.ru/video/52be1d635e2d09452eebca12fa9826b4/
91	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/
92	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
93	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/main/225257/
94	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
95	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/2adec4256e527bbfc86b3a5f2d86f3cb/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://rutube.ru/video/2adec4256e527bbfc86b3a5f2d86f3cb/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://rutube.ru/video/597044e4fcd0d031e2799d2d42574ded/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://rutube.ru/video/d274433fe326555d0bb021a5ec2e3cb8/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://rutube.ru/video/7293767361131e9400524d4af257f47b/
Итого:		**102**	