

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАЛИНИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МОУ "Езвинская СОШ "

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения



Клюева М.В

[Приказ № ____] от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР МОУ "Езвинская
СОШ имени
С.Д.Конюхова"



Стекольникова А.В.

[Приказ № ____] от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "Езвинская
СОШ имени
С.Д.Конюхова"



Крашенинникова Н.А.

[Приказ № ____] от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3694518)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2 – 4 классов

Тверь, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 269 часов: в 1 классе – 65 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей

физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://galhar.j/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	4	https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5751
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	1	https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	13	https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750 https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3511
2.2	Лыжная подготовка	10	0	8	https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510 https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510
2.4	Подвижные игры	13		13	http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		9	http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	59	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		0	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		0	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5742
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		0	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5534
2.3	Физическая нагрузка	2		1	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5742
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		0	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		0	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3510
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		11	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740

2.2	Легкая атлетика	10		9	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740
2.3	Лыжная подготовка	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5752
2.4	Подвижные и спортивные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		12	https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	57	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		0	https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		2	https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		1	https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://galhar.j/
1.2	Закаливание организма	1		0	https://galhar.j/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		9	https://galhar.j/

2.2	Легкая атлетика	9		8	http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
2.3	Лыжная подготовка	10		9	http://interneshka.net/index.phtml
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		11	http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18		17	http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
2	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
3	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
4	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
5	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
6	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
7	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
8	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
10	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
11	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750

12	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
13	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
14	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
15	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
16	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
17	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
18	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
24	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
25	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750

26	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
27	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
28	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
29	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
30	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
31	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
32	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
33	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
34	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
35	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
36	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
37	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
38	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750

39	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
40	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
41	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
44	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
45	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
46	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750
47	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
48	Игры с приемами баскетбола	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
49	Игры с приемами баскетбола	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/

50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
52	Прием «волна» в баскетболе	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
53	Прием «волна» в баскетболе	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
57	Футбольный бильярд	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
58	Бросок ногой	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
59	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
60	Правила выполнения спортивных нормативов 2	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/

	ступени					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
63	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				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/

	двумя ногами. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
69	Резервный урок. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
7	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
9	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
10	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740

11	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
12	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
17	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
18	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
19	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
20	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
21	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
22	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
23	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
24	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
25	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740

27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
29	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740

37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
41	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
42	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
47	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
48	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740

49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
51	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
52	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
53	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
54	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
61	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/sublect/lessjn/5740
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740

	испытаний (тестов) 2-3 ступени					
	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3510
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3510
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3510
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3510
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3510
8	Упражнения для	1				https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740

	профилактики нарушения осанки и снижения массы тела					
9	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://galhar.j/
11	Акробатическая комбинация	1				https://galhar.j/
12	Акробатическая комбинация	1				https://galhar.j/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://galhar.j/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://galhar.j/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://galhar.j/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://galhar.j/
17	Обучение опорному	1				https://galhar.j/

	прыжку					
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://galhar.j/
19	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://galhar.j/
20	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
25	Беговые упражнения	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
26	Беговые упражнения	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
27	Метание малого мяча на дальность	1				http://interneshka.net/index.phtml

					https://galhar.j/
28	Метание малого мяча на дальность	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
29	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
35	Передвижение на лыжах одновременным	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/

	одношажным ходом с небольшого склона					
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
39	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/

43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
45	Упражнения из игры волейбол	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
46	Упражнения из игры волейбол	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
47	Упражнения из игры баскетбол	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
48	Упражнения из игры баскетбол	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
49	Упражнения из игры футбол	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
50	Упражнения из игры футбол	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
51	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
52	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
53	Освоение правил и техники выполнения	1				http://interneshka.net/index.phtml

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				https://galhar.j/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
57	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			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/

	Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
68	Праздник «Большие	1				http://interneshka.net/index.phtml

	гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени					https://galhar.j/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

2 КЛАСС

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/метод> <http://interneshka.net/index.phtml>

3 КЛАСС

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/метод> <http://interneshka.net/index.phtml>

4 КЛАСС

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/метод> <http://interneshka.net/index.phtml>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

2 КЛАСС

<https://urok.1sept.ru/> <http://www.solnet.ee/>

3 КЛАСС

<https://urok.1sept.ru/> <http://www.solnet.ee/>

4 КЛАСС

<https://urok.1sept.ru/> <http://www.solnet.ee/>

