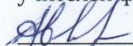


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**  
**Муниципальное образование Серовский городской округ**  
**МАОУ СОШ № 27**

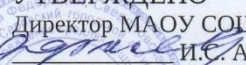
**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель школьного  
методического объединения  
учителей физической культуры

 И.А.Аввакумова

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ № 27

 И.С. Адамович

Приказ №169  
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**  
для обучающихся 1-3 классов

г. Серов 2023

Рабочая программа разработана с учетом модуля «Урочная деятельность», описанного в Рабочей программе воспитания МАОУ СОШ № 27, и предполагает следующее:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

При планировании содержания урока учитель учитывает федеральный календарный план воспитательной работы.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 КЛАСС

## *Знания о физической культуре*

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

## *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

## *Физическое совершенствование*

### *Оздоровительная физическая культура*

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

### *Лыжная подготовка*

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

### *Лёгкая атлетика*

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

### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности 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 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 внеурочной деятельности 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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

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

## **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.2	Лыжная подготовка	4			
2.3	Легкая атлетика	2			
2.4	Подвижные и спортивные игры	2			
Итого по разделу		16			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	7			
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	4			
1.2	Подвижные игры	7			
Итого по разделу		11			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			
Итого по разделу		14			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--



### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4			
2.2	Лыжная подготовка	2			
2.3	Плавательная подготовка	6			
2.4	Подвижные и спортивные игры	2			

Итого по разделу		14			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Современные физические упражнения	1		
2.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
3.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
4.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta</a>
5.	Исходные положения в физических упражнениях	1		<a href="https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html">https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html</a>
6.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>

7.	Акробатические упражнения, основные техники	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticheskih-uprazhneniy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticheskih-uprazhneniy</a>
8.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
9.	Способы построения и повороты стоя на месте	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/05/21/stroevye-uprazhneniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/05/21/stroevye-uprazhneniya</a>
10	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		<a href="https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-raznovidnosti-khodby-i-bega.html">https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-raznovidnosti-khodby-i-bega.html</a>
11	Подъем ног из положения лежа на животе	1		<a href="https://multiurok.ru/files/podemy-nog-lezha-na-polu.html">https://multiurok.ru/files/podemy-nog-lezha-na-polu.html</a>
12	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		<a href="https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh">https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh</a>
13	Упражнения в передвижении на лыжах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>

14	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		<a href="https://infourok.ru/ispolzovanie-podvodyashih-i-imitacionnyh-uprazhnenij-na-nachalnom-etape-stanovleniya-tehniki-yunyh-lyzhnikov-4182950.html">https://infourok.ru/ispolzovanie-podvodyashih-i-imitacionnyh-uprazhnenij-na-nachalnom-etape-stanovleniya-tehniki-yunyh-lyzhnikov-4182950.html</a>
15	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		<a href="https://infourok.ru/ispolzovanie-podvodyashih-i-imitacionnyh-uprazhnenij-na-nachalnom-etape-stanovleniya-tehniki-yunyh-lyzhnikov-4182950.html">https://infourok.ru/ispolzovanie-podvodyashih-i-imitacionnyh-uprazhnenij-na-nachalnom-etape-stanovleniya-tehniki-yunyh-lyzhnikov-4182950.html</a>
16	Техника ступающего шага во время передвижения	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
17	Чем отличается ходьба от бега	1		<a href="https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-raznovidnosti-khodby-i-bega.html">https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-raznovidnosti-khodby-i-bega.html</a>
18	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		<a href="https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/ravnomernyj-beg-1-klass-konspekt-uroka.html">https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/ravnomernyj-beg-1-klass-konspekt-uroka.html</a>
19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		<a href="https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/ravnomernyj-beg-1-klass-konspekt-uroka.html">https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/ravnomernyj-beg-1-klass-konspekt-uroka.html</a>
20	Обучение равномерному	1		

	бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения			
21	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-tema-oznakomlenie-uchaschihsya-s-navikami-postroeniya-v-kolonnu-v-sherengu-i-b-666262.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-tema-oznakomlenie-uchaschihsya-s-navikami-postroeniya-v-kolonnu-v-sherengu-i-b-666262.html</a>
22	Считалки для подвижных игр	1		<a href="https://kladraz.ru/podgotovka-k-shkole/populjarnye-schitalochki-dlja-detei.html">https://kladraz.ru/podgotovka-k-shkole/populjarnye-schitalochki-dlja-detei.html</a>
23	Обучение способам организации игровых площадок	1		
24	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		<a href="https://www.gto.ru/history">https://www.gto.ru/history</a>
25	Освоение правил и техники выполнения	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры			
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>
28	Освоение правил и техники	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры			
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>
31	Освоение правил и техники выполнения	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>



	норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры			
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ	ПО	33	
---	----	----	--

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html</a>
2.	Современные Олимпийские игры	1		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/marshrutnyi-list-k-uroku-fizicheskoi-kultury-olimp.html">https://multiurok.ru/index.php/files/marshrutnyi-list-k-uroku-fizicheskoi-kultury-olimp.html</a>
3.	Физические качества	1		<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/166889-konspekt-uroka-predstavlenie-o-fizicheskikh-kachestvah-cto.html">https://uchitelya.com/fizkultura/166889-konspekt-uroka-predstavlenie-o-fizicheskikh-kachestvah-cto.html</a>
4.	Сила как физическое качество	1		<a href="https://infourok.ru/tb-na-zanyatiyah-sila-kak-fizicheskoe-kachestvo-6319395.html">https://infourok.ru/tb-na-zanyatiyah-sila-kak-fizicheskoe-kachestvo-6319395.html</a>
5.	Быстрота как физическое качество	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/</a>
6.	Выносливость как физическое качество	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/190932/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/190932/</a>
7.	Гибкость как физическое качество	1		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-po-teme-razvi-1.html">https://multiurok.ru/index.php/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-po-teme-razvi-1.html</a>
8.	Развитие координации движений	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kurosovaya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kurosovaya</a>

9.	Развитие координации движений	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kurosovaya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kurosovaya</a>
10.	Строевые упражнения и команды	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>
11.	Прыжковые упражнения	1		<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-pryzhkovye-uprazhneniia-pryzhki-che.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-pryzhkovye-uprazhneniia-pryzhki-che.html</a>
12.	Ходьба на гимнастической скамейке	1		<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaiia-karta-uroka-2-klass-tema-uroka.html">https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaiia-karta-uroka-2-klass-tema-uroka.html</a>
13.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		<a href="https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-po-fgosprizhki-cherez-skakalku-3857821.html">https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-po-fgosprizhki-cherez-skakalku-3857821.html</a>
14.	Игры с приемами баскетбола	1		<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/121776-konspekt-uroka-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-2-klass.html">https://uchitelya.com/fizkultura/121776-konspekt-uroka-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-2-klass.html</a>
15.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		<a href="https://tak-to-ent.net/load/211-1-0-2841">https://tak-to-ent.net/load/211-1-0-2841</a>
16.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
17.	Прием «волна» в баскетболе	1		

18.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/</a>
19.	Гонка мячей и слалом с мячом	1		<a href="https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-klass-igra-gonka-myachey-po-krugu-3020709.html">https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-klass-igra-gonka-myachey-po-krugu-3020709.html</a>
20.	Футбольный бильярд	1		<a href="https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html">https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html</a>
21.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>
24.	Освоение правил и техники	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры</p>			
25.	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>	1		<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a></p>
26.	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>	1		<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a></p>
27.	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из</p>	1		<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a></p>

	<p>виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>			
28.	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1		<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a></p>
29.	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1		<p><a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a></p>

30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>



33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8">https://nsportal.ru/shkola/konsultatsii/library/2022/02/23/gto-1-ya-stupen-pravila-vypolneniya-normativov-dlya-detey-6-8</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Физическая культура у древних народов	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/</a>
2.	Виды физических упражнений	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/08/vidy-uprazhneniy-i-ih-harakteristika">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/08/vidy-uprazhneniy-i-ih-harakteristika</a>
3.	Дозировка физических нагрузок	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</a>
4.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/</a>
5.	Закаливание организма под душем	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/</a>
6.	Строевые команды и упражнения	1		<a href="https://infourok.ru/urok-po-stroevie-podgotovke-v-klasse-3451295.html">https://infourok.ru/urok-po-stroevie-podgotovke-v-klasse-3451295.html</a>
7.	Лазанье по канату	1		<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html</a>

8.	Передвижения по гимнастической скамейке	1		<a href="https://tak-to-ent.net/load/315-1-0-6998">https://tak-to-ent.net/load/315-1-0-6998</a>
9.	Передвижения по гимнастической стенке	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/</a>
10	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/</a>
11	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-tormozhenie-plugom-3-klass-4200750.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-tormozhenie-plugom-3-klass-4200750.html</a>
12	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		<a href="https://infourok.ru/obuchenie-podgotovitelnim-uprazhneniyam-dlya-osvoeniya-s-vodoy-764630.html">https://infourok.ru/obuchenie-podgotovitelnim-uprazhneniyam-dlya-osvoeniya-s-vodoy-764630.html</a>
13	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		<a href="https://infourok.ru/obuchenie-podgotovitelnim-uprazhneniyam-dlya-osvoeniya-s-vodoy-764630.html">https://infourok.ru/obuchenie-podgotovitelnim-uprazhneniyam-dlya-osvoeniya-s-vodoy-764630.html</a>

14	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		<a href="https://studfile.net/preview/5765482/page/6/">https://studfile.net/preview/5765482/page/6/</a>
15	Упражнения в плавании кролем на груди	1		<a href="https://iplav.com/stili/krol/kak-nauchitsya-plavat/uprazhneniya-v-vode.html">https://iplav.com/stili/krol/kak-nauchitsya-plavat/uprazhneniya-v-vode.html</a>
16	Упражнения в плавании брассом	1		<a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-obuchenie-dvizheniyam-ruk-i-nog-pri-plavanii-sposobom-krol-na-spine-brass-2470855.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-obuchenie-dvizheniyam-ruk-i-nog-pri-plavanii-sposobom-krol-na-spine-brass-2470855.html</a>
17	Упражнения в плавании дельфином	1		<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-plavanie-3-klass-izuchenie-tehniki-plavaniya-sposobom-delfin-6511276.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-plavanie-3-klass-izuchenie-tehniki-plavaniya-sposobom-delfin-6511276.html</a>
18	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/</a>
19	Спортивная игра баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/</a>
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html</a>

	Бег на 30м. Эстафеты			
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		<a href="https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_1/metodicheskie-rekomendatsii/ii_1/5_1/5.2_1/5.2.1/">https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_1/metodicheskie-rekomendatsii/ii_1/5_1/5.2_1/5.2.1/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		<a href="https://beginogi.ru/pravilnaya-tehnika-vyipolneniya-normativa-po-begu-na-2-km/">https://beginogi.ru/pravilnaya-tehnika-vyipolneniya-normativa-po-begu-na-2-km/</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		<a href="http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/010-isp-lyju.php">http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/010-isp-lyju.php</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		<a href="http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/010-isp-lyju.php">http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/010-isp-lyju.php</a>

	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
25	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		<a href="https://rebenokvsporte.ru/kak-vypolnyat-podtyagivanie-iz-visa-na-vysokoj-perekladine/">https://rebenokvsporte.ru/kak-vypolnyat-podtyagivanie-iz-visa-na-vysokoj-perekladine/</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		<a href="https://rebenokvsporte.ru/kak-vypolnyat-podtyagivanie-iz-visa-na-vysokoj-perekladine/">https://rebenokvsporte.ru/kak-vypolnyat-podtyagivanie-iz-visa-na-vysokoj-perekladine/</a>
27	Освоение правил и техники выполнения	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>

	<p>норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Подвижные игры</p>			
28	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Эстафеты</p>	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>
29	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Подвижные игры</p>	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569</a>



	комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры			
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ		ПО 34		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы. Учебное пособие

Линия УМК: Физическая культура. Лях В.И. (1-4) (Школа России)

Серия: С02

Автор: Лях В.И.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813726

Владелец Адамович Ирина Сергеевна

Действителен с 03.04.2023 по 02.04.2024