

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 41»  
(МБОУ СОШ № 41)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Физическая культура (модуль «Спорт»)**  
для обучающихся 1-4 классов

## **Введение**

Программа учебного курса «Физическая культура (модуль «Спорт»))» разработан 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.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 101 час: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

**Целью** курса 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.

### **Задачи курса:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **1. Содержание учебного курса**

### **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.

##### ***Лёгкая атлетика***

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **2. Планируемые результаты освоения курса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения курса 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.

### **1 КЛАСС**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

##### **Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

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

##### **Общение:**

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**

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

## **2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские 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**

#### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

## **3 КЛАСС**



По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские 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 ее 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**

#### **Общение:**

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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**

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **3. Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности**

Класс: 1      Количество: часов в неделю – 1 час/учебных недель – 33

| № п/п | Наименование разделов, тем отдельных занятий          | Кол-во часов в | Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания | Формы проведения занятий | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|-------|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1     | Физическая культура и спорт. Классификация физических | 1              | Понятие «физическая культура» как занятия                                                                | Упражнения, игры         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|   |                                                                                 |   |                                                                                                                                           |            |                                                         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------|
|   | упражнений                                                                      |   | физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.                                  |            |                                                         |
| 2 | Здоровый образ жизни.<br>Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль          | 1 | Режим дня и правила его составления и соблюдения.                                                                                         | Беседа     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3 | Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице | 1 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.                      | Беседа     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)  | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Дискуссия  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5 | Техника выполнения основных строевых команд и упражнений                        | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                               | Упражнения | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6 | Здоровый образ жизни.<br>Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, | 1 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом,                                                            | Игры       | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                    |                  |                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|    | физкультминутки.                                                                                                                                                                            |   | упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. |                  |                                                          |
| 7  | <b>Урок-развивающая игра.</b><br>Принципы закаливания                                                                                                                                       | 1 | Подвижные и спортивные игры<br>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.             | Игры             | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 8  | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности                                                                                                            | 1 | Подвижные и спортивные игры<br>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.             | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 9  | Организуемые команды и приемы при построении, передвижении, расчёте                                                                                                                         | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                        | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 10 | <b>Урок-развивающая игра.</b><br>Техника выполнения гимнастического шага (приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе, шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе) | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                        | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 11 | Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону                                                                                                                        | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                        | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 12 | Техника                                                                                                                                                                                     | 1 | Развитие                                                                                           | Упражнения,      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |

|    |                                                                                                                                     |   |                                                                             |                  |                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|    | выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.<br><b>Разучивание подвижной игры «Колдунчики».</b> |   | основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.          | игры             | u/                                                      |
| 13 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины.<br><b>Разучивание подвижной игры «Следи за сигналом».</b>                  | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации                                                                  | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | Техника выполнения различных видов бега для развития координации.<br><b>Разучивание подвижной игры «Быстро по местам».</b>          | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку.<br><b>Разучивание подвижной игры «Кот идет».</b>                             | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы, перекаты, броски, переброски, ловли                                | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Техника                                                                                                                             | 1 | Развитие                                                                    | Упражнения       | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                    |                  |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|    | выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки                                                                        |   | основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                                                 |                  | u/                                                      |
| 19 | Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений.<br><b>Разучивание подвижной игры «К своим флажкам»</b> | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                                        | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Основные правила проведения ролевых подвижных игр.<br><b>Разучивание подвижной игры «Мяч на полу».</b>                     | 1 | Подвижные и спортивные игры<br>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.                                                             | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Формирование навыков участия в общеразвивающих играх                                                                       | 1 | Подвижные и спортивные игры                                                                                                                        | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение, игровые задания по ролям | 1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Игровые задания, направленные на тестирование гибкости.<br><b>Подвижная игра «К своим флажкам».</b>                        | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                                        | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Игровые задания, направленные на тестирование                                                                              | 1 | Развитие основных физических                                                                                                                       | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                         |                  |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|    | координационно-скоростных способностей                                                                                             |   | качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                                                                          |                  |                                                         |
| 25 | Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Игры с гимнастическим предметом                      | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                                             | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой). <b>Спортивные эстафеты со скакалкой</b>     | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                                             | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом). <b>Разучивание подвижной игры «Два мороза».</b> | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                                             | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Организующие команды при передвижении, перестроении. <b>Разучивание подвижной игры «Класс, смирно!».</b>                           | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Спортивные эстафеты . Участие в командных                                                                                          | 1 | Развитие основных физических                                                                                                                            | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                           |                  |                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|    | соревнованиях                                                                                                                                                                                                                                                           |   | качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр.                                                                                   |                  |                                                          |
| 30 | Спортивные эстафеты . Участие в командных соревнованиях                                                                                                                                                                                                                 | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                               | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 31 | Спортивные эстафеты . Участие в командных соревнованиях                                                                                                                                                                                                                 | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                               | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 32 | Сдаем ГТО вместе.<br>Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО                                                                                                                                                  | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 33 | Сдаем ГТО вместе.<br>Дифференцированная проверка освоения практического материала за год.<br>Итоговое тестирование: выполнение нормативов комплекса ГТО «бег на 30 м» и «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».<br>Подвижная игра «Класс, смирно!». | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |

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

Класс: 2 Количество: часов в неделю – 1 час/учебных недель – 34

| № п/п | Темы разделов                                                                                | Кол-во часов | Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания                                  | Формы организации    | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы           |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|
| 1     | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы                                       | 1            | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 2     | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО 2 ступени | 1            | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 3     | Укрепление здоровья через ВФСК ГТО                                                           | 1            | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Сдача нормативов ГТО | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |

|    |                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                               |                     |                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| 4  | Закаливание.<br>Утренняя зарядка.<br>Здоровье в порядке-<br>спасибо зарядке.<br>Подвижная игра<br>«Вызов номеров»<br>Разучивание<br>комплекса<br>упражнений<br>утренней зарядки. | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a><br>/ |
| 5  | Физические<br>качества. Дневник<br>наблюдений                                                                                                                                    | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a><br>/ |
| 6  | Освоение правил и<br>техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО. Бег<br>на 30м.                                                                                         | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a><br>/ |
| 7  | Что такое эстафета.<br>Разбивание<br>разными способами<br>команд на группы.<br>Эстафета<br>«Дорожки»                                                                             | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a><br>/ |
| 8  | Подвижные игры и<br>эстафеты с<br>элементами бега<br>«Заяц, сторож и<br>Жучка».                                                                                                  | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a><br>/ |
| 9  | Строевые<br>упражнения и<br>команды.<br>Гимнастические<br>построения,<br>размыкания,<br>фигурная<br>маршировка. Игра<br>«Построение в<br>шеренгу», «На<br>новое место».          | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a><br>/ |
| 10 | Упражнения для                                                                                                                                                                   | 1 | Развитие                                                                                      | Упражнения,         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a>      |

|    |                                                                                                                                                                       |   |                                                                             |                  |                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|    | исправления нарушений осанки и плоскостопия. Подвижная игра «Стрекозы»                                                                                                |   | основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.          | игры             | /                                                       |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.                                                                                 | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 12 | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Пустое место».                                                                                                     | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Игра-эстафета «На одной лыже»                                                        | 1 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах       | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.                                                   | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения                                                                                                                                  | 1 | Развитие основных физических                                                | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |

|    |                                                                                                                         |   |                                                                             |                  |                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|    | норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                       |   | качеств средствами спортивных и подвижных игр.                              |                  |                                                          |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 18 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)                                                                    | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 19 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)                                                                    | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 20 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)                                                                    | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 21 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)                                                                    | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 22 | Правила по технике                                                                                                      | 1 | Развитие                                                                    | Упражнения,      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a>   |

|    |                                                                                                                                      |   |                                                                             |                  |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|    | безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. |   | основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.          | игры             | /                                                       |
| 23 | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Подвижные игры «Поймай лягушку», «Прыжки с поворотом»                                             | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                  | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                  | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры         | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 27 | Совершенствование координации движений. Развитие                                                                                     | 1 | Развитие основных                                                           | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |

|    |                                                                                                                                    |   |                                                                                               |                     |                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|
|    | глазомера и чувства расстояния.<br>Передача мяча.<br>Подвижная игра<br>«Передал – садись».                                         |   | физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр.                         |                     |                                                          |
| 28 | Обучение<br>бросанию, метанию<br>и ловле мяча в игре.<br>Подвижные игры<br>«Кто самый<br>меткий», «Не<br>упусти мяч»               | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 29 | Укрепление<br>основных<br>мышечных групп;<br>мышц рук и<br>плечевого пояса.<br>Подвижная игра<br>«Рак пятится<br>назад».           | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 30 | Освоение правил и<br>техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Метание<br>теннисного мяча в<br>цель.                 | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 31 | Освоение правил и<br>техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Челночный бег<br>3*10м. Эстафеты<br>«Бег по кочкам».  | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 32 | Освоение правил и<br>техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Челночный бег<br>3*10м. Эстафета<br>«Бег сороконожек» | 1 | Развитие<br>основных<br>физических<br>качеств<br>средствами<br>спортивных и<br>подвижных игр. | Упражнения,<br>игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 33 | «Фестиваль ГТО».                                                                                                                   | 1 | Развитие                                                                                      | Упражнения,         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a>   |

|                                     |                                                                                                                              |    |                                                                             |                  |                                                         |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|                                     | Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО                  |    | основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.          | игры             | /                                                       |
| 34                                  | «Фестиваль ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                              | 34 |                                                                             |                  |                                                         |

Класс: 3 Количество: часов в неделю – 1 час/учебных недель – 34

| № п/п | Темы разделов                                                                  | Кол-во часов | Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания                                  | Формы организации | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------|
| 1     | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1            | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Беседа            | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 2     | ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени         | 1            | Развитие основных физических качеств средствами                                                                                           | Упражнения, игры  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |



|   |                                                                                              |   |                                                                                                                                           |                   |                                                          |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|
|   |                                                                                              |   | спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.                                                 |                   |                                                          |
| 3 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО.                       | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Беседа, дискуссия | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 4 | Виды физических упражнений. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.      | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                               | Упражнения, игры  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 5 | Закаливание. Методы и приемы                                                                 | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                               | Упражнения, игры  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 6 | Осанка-стройная спина. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижная игра «Удочка» | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                               | Упражнения, игры  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 7 | Дыхательная и                                                                                | 1 | Развитие                                                                                                                                  | Упражнения,       | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a>   |

|    |                                                                                                                              |   |                                                                             |                  |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|    | зрительная гимнастика.                                                                                                       |   | основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.          | игры             | /                                                       |
| 8  | Строевые команды и упражнения.                                                                                               | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Круговые пятнашки».                                             | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000м                                       | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Подвижная игра «Горелки» | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».                                                          | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и                | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                |   |                                                                             |                  |                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                |   | подвижных игр.                                                              |                  |                                                          |
| 13 | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафета «По цепочке»                                                                                  | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафета                                                                                      | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 15 | Зимняя эстафета «Поезд»                                                                                                                                                        | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 16 | 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 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 18 | Освоение правил и                                                                                                                                                              | 1 | Развитие                                                                    | Упражнения,      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru</a>   |

|    |                                                                                                                      |   |                                                                             |                  |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|    | техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |   | основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.          | игры             | /                                                       |
| 19 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)                                                                 | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 20 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)                                                                 | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 21 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)                                                                 | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 22 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)                                                                 | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |
| 23 | Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.                             | 1 | Развитие основных физических качеств средствами                             | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / |

|    |                                                                                                                                   |   |                                                                             |                  |                                                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|    | Комплекс ОРУ.<br>Игра «Борьба за прыжки»                                                                                          |   | спортивных и подвижных игр.                                                 |                  |                                                          |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафета «Парашютисты» | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 25 | Подвижные игры с элементами бега и прыжков                                                                                        | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры      | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры      | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные       | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |

|    |                                                                                                                   |   |                                                                                                                            |                  |                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|    | игры «Русская лапта»                                                                                              |   |                                                                                                                            |                  |                                                          |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 30 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить».                                          | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.                                | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафета «Челночный бег».      | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.                                                | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| 33 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени     | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |

|                                     |                                                                                                               |    |                                                                                                                                           |                  |                                                          |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                               |    | комплекса ГТО.                                                                                                                            |                  |                                                          |
| 34                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | Упражнения, игры | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru /</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                               | 34 |                                                                                                                                           |                  |                                                          |

