




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»

<b>РАСМОТРЕНО</b> На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	<b>СОГЛАСОВАНО</b> На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Физическая культура

Класс: 2

Количество часов в неделю/год: 2/68

## **1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

### ***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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

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

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

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

### ***Личностные результаты.***

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

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 закалывающими 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);

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.

#### **Предметные результаты**

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы, приемы работы с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Включение в урок игровых моментов для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Включение в урок игровых моментов для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
1.3	Физические качества	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Включение в урок игровых моментов для

						поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.
Итого по разделу		4				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
2.3	Лыжная подготовка	10				Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
Итого по разделу		50				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр,

						стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
Итого по разделу	10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68					

## Поурочное планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Физические качества. Бег с поворотами и изменением направлений.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Броски мяча в неподвижную мишень. Физическое развитие.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Броски мяча в неподвижную мишень. Сложно координированные беговые упражнения.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Сложно координированные беговые упражнения.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Дневник наблюдений по физической культуре.				
10	Сложно координированные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Строевые упражнения и команды. Закаливание организма.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Строевые упражнения и команды.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Прыжковые упражнения. Утренняя зарядка.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Прыжковые упражнения.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Составление комплекса утренней зарядки. Гимнастическая разминка.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Ходьба на гимнастической скамейке.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



	Танцевальный хороводный шаг.				
20	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальный хороводный шаг.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Танцевальные гимнастические движения.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>22</b>	Танцевальные гимнастические движения.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	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		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>25</b>	Правила поведения на уроках подвижных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Подвижные игры с приемами спортивных игр Игры с приемами баскетбола.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Игры с приемами баскетбола. Зарождение Олимпийских игр.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	Современные Олимпийские игры.				
29	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Прием «волна» в баскетболе.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Прием «волна» в баскетболе.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Гонка мячей и слалом с мячом.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Гонка мячей и слалом с мячом.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Футбольный бильярд.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Футбольный бильярд.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Бросок ногой, ведение мяча.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Бросок ногой.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

45	Спуск с горы в основной стойке.	1		1	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
46	Спуск с горы в основной стойке.	1		1	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
47	Подъем лесенкой.	1		1	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
48	Подъем лесенкой.	1		1	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
49	Спуски и подъёмы на лыжах.	1		1	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
50	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками.	1		1	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
<b>51</b>	Торможение падением на бок.	1		1	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1		1	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени .	1		1	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
54	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1		1	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
55	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	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		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	Эстафеты	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	Освоение правил и техники	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

№ п / п	4 класс Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой .Из истории развития физической культуры в России.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
2	Беговые упражнения .Из истории развития национальных видов спорта.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/</a>
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Самостоятельная физическая подготовка.	1			<a href="https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK">https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK</a> стр. 14-17
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега .	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания .Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>
9	Метание малого мяча на дальность.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
10	.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>

	3*10м. Эстафеты.				
11	Акробатическая комбинация. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1			
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1			
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
16	Акробатические комбинации .Обучение опорному прыжку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
17	Акробатические комбинации .Обучение опорному прыжку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
18	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1			
19	Упражнения на гимнастической перекладине.	1			
20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1			
21	Танцевальные упражнения «Летк-енка». Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1			
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>

23	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. 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://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a>
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1			
28	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1			
29	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1			
30	Упражнения из игры волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/</a>
31	Упражнения из игры баскетбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/</a>
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1			
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Закаливание организма.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>



	подводящие упражнения.				
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1			
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
43	Самостоятельная физическая подготовка.	1			
44	Из истории развития национальных видов спорта. Эстафета с ведением футбольного мяча».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>

47	Упражнения из игры волейбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>
48	Упражнения из игры волейбол. Прямая нижняя подача.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a>
49	Упражнения из игры волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/</a>
50	Упражнения из игры баскетбол. Бросок и передача мяча.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/</a>
51	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/</a>
52	Ведение мяча в баскетболе.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/</a>
53	Упражнения из игры футбол. Обводка мяча. через ориентиры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>
54	Упражнения из игры футбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/</a>
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	1			
56	ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1			<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdfhttps://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdfhttps://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a>
61	Освоение правил и	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a> <a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a> <a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

