**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ**

**МКОУ СШ № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Слюсаренко Н.И.  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Макарова О.А.  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ \_\_\_ г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Быкадорова Л.В.  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ \_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4634796)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)**

для обучающихся 1 – 3 классов

**г.Котельниково 2024**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 10 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль | 4 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты | 5 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 2.3 | Строевые команды и построения | 1 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Освоение упражнений основной гимнастики | 34 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 1.2 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 20 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 1.3 | Организующие команды и приёмы | 2 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 1.4 |  | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 56 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Овладение физическими упражнениями | 23 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 23 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 5 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 4 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 5 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения | 4 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Техника выполнения упражнений основной гимнастики | 48 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 1.2 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 10 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 1.3 | Организующие команды и приёмы | 2 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 60 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений | 24 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 24 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 5 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 4 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 6 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 3 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Специальные упражнения основной гимнастики | 38 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 1.2 | Игры и игровые задания | 10 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 48 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Комбинации упражнений основной гимнастики | 14 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 2.2 | Спортивные упражнения | 12 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 2.3 | Туристические физические упражнения | 4 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 2.4 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 6 | 0 | 0 | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 36 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 2 | Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 3 | Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 4 | Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 5 | Основные направления физической культуры и спорта | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 6 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 7 | Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 8 | Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 9 | Техника выполнения основных строевых команд | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 10 | Техника выполнения строевых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 11 | Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 12 | Принципы закаливания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 13 | Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 14 | Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 15 | Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 16 | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 17 | Проектирование и выполнение игровых заданий | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 18 | Виды танцевальных движений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 19 | Основные элементы физических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 20 | Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 21 | Техника выполнения гимнастического шага | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 22 | Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 23 | Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 24 | Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 25 | Техника выполнения различных видов гимнастического бега | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 26 | Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 27 | Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 28 | Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 29 | Техника выполнения упражнений для формирования стопы | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 30 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 31 | Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 32 | Техника выполнения упражнений для выворотности стоп | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 33 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 34 | Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 35 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 36 | Методика составления комбинаций упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 37 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 38 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 39 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 40 | Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 41 | Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 42 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 43 | Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 44 | Техника выполнения различных видов бега для развития координации | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 45 | Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 46 | Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 47 | Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 48 | Техника выполнения танцевальных шагов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 49 | Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 50 | Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 51 | Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 52 | Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 53 | Техника выполнения специальных упражнений: равновесия | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 54 | Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 55 | Основные правила участия в музыкально-сценических играх | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 56 | Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 57 | Основные правила проведения ролевых подвижных игр | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 58 | Ролевые подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 59 | Формирование навыков участия в общеразвивающих играх | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 60 | Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 61 | Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 62 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 63 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 64 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 65 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 66 | Игровые задания, направленные на тестирование гибкости | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 67 | Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 68 | Игры с гимнастическим предметом | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 69 | Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 70 | Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 71 | Спортивные эстафеты со скакалкой | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 72 | Спортивные эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 73 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом) | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 74 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой) | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 75 | Организующие команды при построении | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 76 | Организующие команды при передвижении, перестроении | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 77 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 78 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 79 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 80 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 81 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 82 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 83 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 84 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 85 | Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 86 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 87 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 88 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 89 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 90 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 91 | Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 92 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 93 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 94 | Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 95 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 96 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 97 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 98 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок» | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 99 | Техника выполнения упражнений спортивной борьбы | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 2 | Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 3 | Олимпийское движение: история и современность | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 4 | Структура российского спортивного движения | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 5 | Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 6 | Общая характеристика плавания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 7 | Правила поведения в бассейне | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 8 | Элементы плавания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 9 | Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 10 | Методика наблюдений за динамикой своего физического развития | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 11 | Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 12 | Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 13 | Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 14 | Здоровый образ жизни и способы его формирования | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 15 | Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 16 | Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 17 | Практика проведения ролевых игр | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 18 | Практика выполнения организующих команд и приёмов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 19 | Техника выполнения упражнений общей разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 20 | Практика выполнения упражнений общей разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 21 | Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 22 | Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 23 | Основные правила выполнения упражнений общей разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 24 | Составление комбинаций упражнений общей разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 25 | Практика выполнения разученных упражнений общей разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 26 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 27 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 28 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 29 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 30 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 31 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 32 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 33 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 34 | Составление и комбинирование упражнений партерной разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 35 | Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 36 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 37 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 38 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 39 | Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 40 | Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 41 | Техника выполнения приземления после прыжка | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 42 | Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 43 | Основные правила выполнения акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 44 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 45 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 46 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 47 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 48 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 49 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 50 | Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост» | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 51 | Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 52 | Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 53 | Техника выполнения удержания скакалки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 54 | Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 55 | Техника выполнения броска и ловли скакалки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 56 | Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 57 | Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 58 | Техника выполнения серии отбивов мяча | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 59 | Основные принципы соединения упражнений в комбинации | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 60 | Составление комбинаций упражнений основной гимнастики | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 61 | Комбинации с упражнениями общей разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 62 | Комбинации с упражнениями партерной разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 63 | Комбинации с упражнениями разминки у опоры | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 64 | Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 65 | Комбинации с акробатическими упражнениями | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 66 | Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 67 | Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 68 | Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 69 | Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 70 | Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 71 | Музыкально-сценические и ролевые игры | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 72 | Туристические игры и спортивные эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 73 | Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 74 | Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 75 | Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 76 | Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 77 | Основные организующие команды и приемы | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 78 | Техника выполнения действий при строевых командах | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 79 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 80 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 81 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 82 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 83 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 84 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м) | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 85 | Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 86 | Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча) | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 87 | Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 88 | Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 89 | Плавание: общая характеристика | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 90 | Правила безопасного поведения в бассейне | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 91 | Правила дыхания в воде | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 92 | Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 93 | Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда» | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 94 | Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин». | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 95 | Спортивные стили плавания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 96 | Техника спортивных стилей плавания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 97 | Плавательная подготовка: плавание кролем на груди | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 98 | Плавательная подготовка: плавание кролем на груди | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 99 | Плавательная подготовка: плавание брассом | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 100 | Плавательная подготовка: плавание брассом | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 101 | Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин» | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 102 | Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок» | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 2 | Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 3 | Классификация физических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 4 | Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 5 | Подводящие упражнения и их назначение | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 6 | Правила дыхания в воде при плавании | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 7 | Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 8 | Виды спортивных стилей плавания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 9 | Техника спортивных стилей плавания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 10 | Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 11 | Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 12 | Техника выполнения танцевальных движений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 13 | Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 14 | Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 15 | Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 16 | Составление правил новых игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 17 | Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 18 | Строевые команды: построения, перестроения | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 19 | Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 20 | Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 21 | Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 22 | Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 23 | Практика применения методики контроля осанки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 24 | Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 25 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 26 | Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 27 | Техника выполнения акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 28 | Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 29 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 30 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 31 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 32 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 33 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 34 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 35 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 36 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 37 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 38 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 39 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 40 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 41 | Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 42 | Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 43 | Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 44 | Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 45 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 46 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 47 | Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 48 | Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 49 | Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 50 | Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 51 | Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 52 | Построения и перестроения, повороты в строю | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 53 | Построения и перестроения в шеренги | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 54 | Построения и перестроения в шеренги по два | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 55 | Перемещения с помощью танцевальных движений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 56 | Акробатические упражнения для перемещений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 57 | Игры с выталкиванием | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 58 | Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 59 | Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 60 | Игры в перетягивания соперника в свою сторону | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 61 | Игры за овладение у соперника предметом одной рукой | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 62 | Игры за овладение у соперника предметом двумя руками | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 63 | Игры на устойчивость | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 64 | Туристическая игра «Пройди по бревну» | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 65 | Туристическая игра «Сквозь бурелом» | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 66 | Игровое задание: собери рюкзак в поход | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 67 | Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 68 | Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 69 | Техника выполнения специальных упражнений: прыжки | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 70 | Техника выполнения прыжков через скакалку | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 71 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 72 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 73 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 74 | Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 75 | Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 76 | Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 77 | Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 78 | Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 79 | Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 80 | Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 81 | Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 82 | Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 83 | Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 84 | Проектная деятельность по подготовке личного выступления | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 85 | Проектная деятельность по подготовке группового упражнения | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 86 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 87 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 88 | Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 89 | Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 90 | Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 91 | Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту) | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 92 | Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 93 | Туристические игры для тренировки координационных способностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 94 | Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 95 | Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 96 | Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 97 | Контрольно-тестовые упражнения | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 98 | Демонстрация группового показательного выступления | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 99 | Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 100 | Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 101 | Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 102 | Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях | 1 | 0 | 0 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 1-4 класс/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г. и др., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство  
 «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство  
 «Просвещение»;  
 Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие,  
 Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;  
 Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
 Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО  
 «Русское слово-учебник»;  
 Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и  
 другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство  
 «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm  
 Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)  
 https://www.gto.ru  
 https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htmФизическая  
 культура  
 - Российская электронная школа (resh.edu)