

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
ГБОУ ФМЛ №366 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГБОУ лицей №366

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет
ФМЛ № 366

ГБОУ ФМЛ № 366
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО
учителей физической
культуры

Шумов А.А.
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ФМЛ
№ 366

Цветкова Т.К.
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2640659)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3 класса

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 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. 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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	34		34	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	20		20	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводный урок по разделу Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
2	Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
3	Бег с высоким подниманием бедра. Бег (60 м). Подвижные игры. Олимпийские игры: история возникновения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
4	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
5	Прыжок в длину с места.	1		www.edu.ru www.school.edu.ru			

	Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье			https://uchi.ru/
6	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Метание малого мяча. Метание	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение			https://uchi.ru/
12	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередувание бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Развитие выносливости.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бег (7 мин). Эстафеты. Развитие выносливости.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Бег (9 мин). Чередувание бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Подвижные игры на развитие выносливости.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Бег (10 мин). Преодоление	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	препятствий. Развитие выносливости.			https://uchi.ru/
18	Кросс (1 км). Развитие выносливости.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Вводный урок по разделу Гимнастика. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Строевые команды. Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Строевые команды. Перекаты, группировка кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Комбинация из разученных элементов. Подвижные игры на развитие координационных	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	способностей			
23	Строевые команды. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Построение в две шеренги. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижные игры.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Строевые команды. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Строевые команды. Подвижные игры на развитие силовых способностей.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Подтягивания в висе. ОРУ с	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	предметами. Развитие силовых способностей			https://uchi.ru/
29	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижные игры.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Строевые команды. ОРУ. Развитие координационных спо-собностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска-мейке. Развитие координационных способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	ОРУ. Лазание по наклонной ска-мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Вводный урок по разделу Инструктаж по ТБ. Ловля и	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. садись». Подвижные игры.			
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Развитие координационных способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель. Развитие координационных способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Ловля и передача мяча. Бросок мяча. ОРУ. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Развитие координационных способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	ОРУ с мячами. Подвижные игры на развитие скоростно-	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ			
44	ОРУ. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	ОРУ. Эстафеты. Развитие	1	1	www.edu.ru

	скоростно-силовых способностей			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Вводный урок по разделу Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м).	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Бег (7мин). Подвижные игры на развитие выносливости	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м,	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	ходьба -70 м). Развитие выносливости			
57	Бег (9 мин). Развитие выносливости. Эстафеты.	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Кросс (1 км). Подвижные игры на развитие выносливости.	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Прыжок в длину с места.	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств				method
64	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Многоскоки. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Метание малого мяча. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа

(resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)