

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования и науки Липецкой области
Отдел образования администрации Добринского муниципального
района Липецкой области
МБОУ СШ с.Пушкино

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей
начальных классов

Руководитель МО
Команова Н.Е..
Протокол № 1 от
24.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора

Горюшкина Л.М.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Яров В.В.
Приказ №191
От 28.08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 601046)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

с. Пушкино 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 физкультурминуток 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 на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на

гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы 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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов 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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- □ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	2			https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/consp ect/168936 sa=D source=editors ust=1681233849799807 usg=AOvVaw0_KBSPAik9PSP5SVwPsAmL https://uchi.ru/first_offer/migration
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ sa=D source=editors ust=1681233849804705 usg=AOvVaw0I-D4t05Wr1qBP80R0h3FU
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ sa=D source=editors ust=1681233849811943 usg=AOvVaw2z2ps3WY6rcs0nxBh22XeB
1.2	Осанка человека	1			https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ sa=D source=editors ust=1681233849814041 usg=AOvVaw0IB423AiT9QypLufkZWLlv
1.3	Утренняя	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009

	зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		99	0	0	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-----------------------	--	--	--	--

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	3			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		28			
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	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	16			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009

	акробатики				
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.4	Плавательная подготовка	12			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 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	1	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	10	0	10	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009

	акробатики				
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.4	Плавательная подготовка	11	0	11	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Современные физические упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	7неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/29/prezentatsiya-o-pryzhkovyh-uprazhneniyah
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://multiurok.ru/files/podemy-nog-lezha-na-polu.html
22	Сгибание рук в положении	1	0	1	8 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	упор лежа					sport/library/2013/10/01/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassov
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/26/otkrytyy-urok-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse-tema
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/26/otkrytyy-urok-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse-tema
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	10неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	11 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-stupayushchiy-i
32	Техника ступающего шага во	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-

	время передвижения					uroka-dlya-1-klassa-po-teme-stupayushchiy-i
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-tehnika
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	12 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-tehnika
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/train/189313/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/train/189313/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=Ilqv2roi3i255344009
43	Обучение равномерному	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=Ilqv2roi3i25534

	бегу в колонне по одному с невысокой скоростью					4009
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/26/metodika-obucheniya-pryzhkam-v-1-klasse
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	18 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/26/metodika-obucheniya-pryzhkam-v-1-klasse

53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
55	Считалки для подвижных игр	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/06/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-po-teme

63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/06/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-po-teme
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	22 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/05/18/kartoteka-podvizhnyh-igr
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://infourok.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	24 неделя	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-katanii-lovle-metanii
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
73	Разучивание подвижной	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg43

	игры «Пингвины с мячом»					3254830
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2023/01/15/tema-cto-takoe-gto
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/01/programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-klub-gto-1-klass
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	26 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009

	лыжах. Подвижные игры					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=llqv2roi3i255344009
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	29 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
87	Освоение правил и техники	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	30 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto

	Подвижные игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	33 неделя	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy

	ступени ГТО					
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	1 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/12/17/konspekt-uroka-na-temu-olimpiyskie-igry
4	Физическое развитие	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
5	Физические качества	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
6	Сила как физическое качество	1	0	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/
7	Быстрота как	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/

	физическое качество					
8	Выносливость как физическое качество	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/
9	Гибкость как физическое качество	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
10	Развитие координации движений	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/190932/
11	Развитие координации движений	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	4 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kurovaya
13	Закаливание организма	1	0	1	5 неделя	https://infourok.ru/dnevnik-samontrolya-2-4-klasse-4397017.html
14	Утренняя зарядка	1	0	1	5 неделя	https://infourok.ru/urok-dlya-2-klasse-na-temu-zakalivanie-5019362.html
15	Составление комплекса	1	0	1	5 неделя	https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-klasse-3646677.html

	утренней зарядки					
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	6 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/10/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-2-4-klassov
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	6 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/pravila-tekhniki-bezopasnosti-na-urokakh-gimnastiki
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	6 неделя	https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-2-klass-5071971.html
19	Прыжковые упражнения	1	0	1	7 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/14/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-razlichnyh-pryzhkov-dlya
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	7 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/20/kompleks-uprazhneniy-dlya-razminki-na-uroke
21	Гимнастическая разминка	1	0	1	7 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/
23	Ходьба на	1	0	1	8 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	гимнастической скамейке					sport/library/2013/11/22/urok-dlya-2-klassa-uprazhneniya-s-myachami
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	8 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-fizkultura-v-ritme-tanca-2-klass-5015764.html
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	9 неделя	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-2-klass-shkola-rossii-obyasnenie-pravil-bezopasnogo-povedeniya-na-urokah-lyzhnoj-podgotovki-razuchivanie-ig-5073130.html
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	9 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/11/10/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-lyzhnaya-podgotovka
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	9 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/07/04/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-1-klass
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/conspect/191295/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	10 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/02/obuchenie-tehnike-podema-lesenkoy-elochkoy-poluelochkoy
30	Правила поведения на занятиях лыжной	1	0	1	10 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschih-sya-klassa-1154629.html

	подготовкой					
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	11 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	11 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/
34	Подъем лесенкой	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/
35	Подъем лесенкой	1	0	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	13 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/plan-konspekt-uroka-dlya-obuchayushchih-sya-2-go-klassa
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	13 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
38	Торможение лыжными	1	0	1	13 неделя	

	палками					
39	Торможение лыжными палками	1	0	1	14 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html
40	Торможение падением на бок	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/
41	Торможение падением на бок	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/train/189313/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
46	Сложно координирован	1	0	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/

	ные прыжковые упражнения					
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	16 недели	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	17 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/26/metodika-obucheniya-pryzhkam-v-1-klasse
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
51	Передвижение равномерной ходьбой с	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/train/189313/

	наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	19 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/26/metodika-obucheniya-pryzhkam-v-1-klasse
56	Подвижные игры с приемами	1	0	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/

	спортивных игр					
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	20 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/06/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-po-teme
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	20 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/06/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-po-teme
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	20 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/05/18/kartoteka-podvizhnyh-igr
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	21 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
63	Прием «волна»	1	0	1	22 неделя	https://infourok.ru/

	в баскетболе					
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	23 неделя	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-katanii-lovle-metanii
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
69	Футбольный бильярд	1	0	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/
70	Футбольный бильярд	1	0	1	24 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/06/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-po-teme
71	Бросок ногой	1	0	1	25 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/06/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-po-teme
72	Бросок ногой	1	0	1	25 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/05/18/kartoteka-podvizhnyh-igr

73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/?ysclid=lm35i8i9gg433254830
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	26 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/11/10/podvizhnye-igry
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	26 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	27 неделя	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	28 неделя	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	28 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные	1	0	1	28 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy

	игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	29 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1	0	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/

	<p>высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
86	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>	1	0	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/
87	<p>Освоение правил и техники</p>	1	0	1	30 неделя	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	30 неделя	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	31 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	31 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	31 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto
92	Освоение	1	0	1	32	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				неделя	189522/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/
94	Освоение правил и техники	1	0	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
95	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1	0	1	33 неделя	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html
96	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива</p>	1	0	1	33 неделя	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	33 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	33 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy
99	Освоение	1	0	1	33 неделя	

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	34 неделя	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1	0	1	34 неделя	

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	34 неделя	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	1	0		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			1 неделя	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-fizicheskaya-kultura-u-narodov-drevney-rusi-3706363.html
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/
3	Виды физических упражнений	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/14/harakteristika-vidov-uprazhneniy-dlya-detey-1-4-klassov-na
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/

	физических качеств					
7	Закаливание организма под душем	1			3 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-3-klassa-urok-3-zakalivanie-oblivanie--5415119.html
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/09/27/kompleks-zritelnoy-gimnastiki
9	Строевые команды и упражнения	1				https://infourok.ru/urok-po-stroevie-podgotovke-v-klasse-3451295.html
10	Строевые команды и упражнения	1			4 неделя	https://infourok.ru/urok-po-stroevie-podgotovke-v-klasse-3451295.html
11	Лазанье по канату	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html
12	Лазанье по канату	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			5неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/10/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-3-klass
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/10/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-3-klass

15	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/konspekt-uroka-po-gimnastike-3-klass
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			6 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/konspekt-uroka-po-gimnastike-3-klass
17	Прыжки через скакалку	1				https://infourok.ru/urok-fk-3-klass-prizhki-v-skakalku-4020425.html
18	Прыжки через скакалку	1				https://infourok.ru/urok-fk-3-klass-prizhki-v-skakalku-4020425.html
19	Ритмическая гимнастика	1			7 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ritmicheskaya-gimnastika-1057592.html
20	Ритмическая гимнастика	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ritmicheskaya-gimnastika-1057592.html
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			8 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html
23	Танцевальные	1				https://infourok.ru/urok-ritmiki-dlya-tretego-klassa-

	упражнения из танца полька					ozornaya-polka-3844738.html
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://infourok.ru/urok-ritmiki-dlya-tretego-klassa-ozornaya-polka-3844738.html
25	Прыжок в длину с разбега	1			9 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/konspekt-uroka-na-temu-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-umk
26	Прыжок в длину с разбега	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/konspekt-uroka-na-temu-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-umk
27	Броски набивного мяча	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html
28	Броски набивного мяча	1			10 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html
29	Челночный бег	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/26/konspekt-uroka-na-temu-chelnochnyy-beg-umk-fizicheskaya
30	Челночный бег	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/26/konspekt-uroka-na-temu-chelnochnyy-beg-umk-fizicheskaya
31	Бег с ускорением на короткую	1			11 неделя	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-na-temu-sovershenstvovanie-tehniki-bega-na-

	дистанцию					korotkie-distancii-3-klass-5687606.html
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-na-temu-sovershenstvovanie-tehniki-bega-na-korotkie-distancii-3-klass-5687606.html
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/25/konspekt-uroka-na-temu-spetsialno-begovye-uprazhneniya
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			12 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/25/konspekt-uroka-na-temu-spetsialno-begovye-uprazhneniya
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-3-klass-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-6443760.html
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-3-klass-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-6443760.html
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			13 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na-meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html
38	Повороты на	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na

	лыжах способом переступания на месте				meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/26/konspekt-uroka
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		14 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/26/konspekt-uroka
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://infourok.ru/povorot-perestupaniem-prohozhdenie-distancii-1-5-km-3b-4148015.html
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://infourok.ru/povorot-perestupaniem-prohozhdenie-distancii-1-5-km-3b-4148015.html
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		15 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-tormozhenie-plugom-3-klass-4200750.html
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-tormozhenie-plugom-3-klass-4200750.html
45	Скольжение с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/

	с поворотами и торможением					
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/
47	Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-obuchenie-dvizheniyam-ruk-i-nog-pri-plavanii-sposobom-krol-na-spine-brass-2470855.html
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			17 неделя	https://infourok.ru/obuchenie-podgotovitelnim-uprazhneniyam-dlya-osvoeniya-s-vodoy-764630.html
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://infourok.ru/obuchenie-podgotovitelnim-uprazhneniyam-dlya-osvoeniya-s-vodoy-764630.html
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в	1				https://infourok.ru/obuchenie-podgotovitelnim-uprazhneniyam-dlya-osvoeniya-s-vodoy-764630.html

	воду и всплывание					
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1			18неделя	https://infourok.ru/obuchenie-podgotovitelnim-uprazhneniyam-dlya-osvoeniya-s-vodoy-764630.html
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-plavaniyu-v-klasse-2541611.html
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-plavaniyu-v-klasse-2541611.html
55	Упражнения в плавании брассом	1			19 неделя	https://infourok.ru/plan-konspekt-plavanie-brassom-3-klass-6050169.html
56	Упражнения в плавании брассом	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plavanie-brassom-3-klass-6050169.html
57	Упражнения в плавании дельфином	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-plavanie-3-klass-izuchenie-tehniki-plavaniya-sposobom-delfin-6511276.html
58	Упражнения в плавании дельфином	1			20 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-plavanie-3-klass-izuchenie-tehniki-plavaniya-sposobom-delfin-6511276.html
59	Подвижные	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-

	игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки					shkola/fizkultura/2016/12/15/urok-po-teme-podvizhnye-igr-v-3-klasse
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/15/urok-po-teme-podvizhnye-igr-v-3-klasse
61	Спортивная игра баскетбол	1			21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/
62	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizkulturi-klass-tehnika-vedeniyalovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-3485026.html
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			22 неделя	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizkulturi-klass-tehnika-vedeniyalovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-3485026.html
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/16/urok-podvizhnykh-igr-s-elementami-basketbola-3-y-klass

66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/16/urok-podvizhnykh-igr-s-elementami-basketbola-3-y-klass
67	Спортивная игра волейбол	1			23 неделя	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-volejbol-3-klass-5230167.html
68	Спортивная игра волейбол	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-volejbol-3-klass-5230167.html
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-obuchenie-tehniki-priyoma-nizhnej-podachi-3-klass-4223316.html
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			24 неделя	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-obuchenie-tehniki-priyoma-nizhnej-podachi-3-klass-4223316.html
71	Спортивная игра футбол	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/10/20/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse
72	Спортивная игра футбол	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/10/20/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse
73	Подвижные	1			25 неделя	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-futbola-

	игры с приемами футбола					1461767.html
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-futbola-1461767.html
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				https://www.gto.ru/norms
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			26 неделя	https://infourok.ru/formirovanie-zozh-uchaschihsya-cherез-uchastie-vo-vfsk-gto-3263207.html
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1				https://www.gto.ru/norms

	Эстафеты					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			27 неделя	https://www.gto.ru/norms
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/norms
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/norms
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			28 неделя	https://www.gto.ru/norms

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
85	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			29 неделя	https://www.gto.ru/norms
86	Освоение правил и техники	1				https://www.gto.ru/norms

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
87	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				https://www.gto.ru/norms
88	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой</p>	1			30 неделя	https://www.gto.ru/norms

	перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
91	Освоение правил и техники выполнения	1			31 неделя	https://www.gto.ru/norms

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
94	Освоение правил и техники выполнения	1			32 неделя	https://www.gto.ru/norms

	<p>норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
95	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>	1				https://www.gto.ru/norms
96	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные</p>	1				https://www.gto.ru/norms

	игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			33 неделя	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1			34 неделя	https://www.gto.ru/norms

	Подвижные игры					
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	1 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/21/iz-istorii-fizicheskoy-kultury
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/conspect/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	2 неделя	https://infourok.ru/didakticheskij-material-dlya-samostoyatelnogo-vipolneniya-uprazhneniy-po-fizicheskoy-kulture-klass-1646037.html
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/
6	Правила предупреждения травм на	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	уроках физической культуры					subject/lesson/6188/conspect/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/
8	Закаливание организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	5 неделя	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/05/mery-preduprezhdeniya-travm-na-zanyatiyah-po-gimnastike
10	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/07/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4-klasse
11	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/
12	Новодящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/
13	Обучение опорному прыжку	1	0	1	7неделя	https://nsportal.ru/

						nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
15	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/
16	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-vneklassnogo-meropriyatiya-na-temu-tanec-letka-enka-6518899.html
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	9неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/08/urok-po-legkoy-atletike-v-4-a-klasse
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://infourok.ru/uchebno-trenirovochnyy_urok_dlya_4_klassa_pryzhki_v_vysotu-300247.htm
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165

						/conspect/
20	Беговые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-na-temu-begovye-uprazhneniya-6714327.html
21	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224426/
22	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
23	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	12 неделя	https://infourok.ru/urok-klass-2433828.html
24	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/urok-klass-2433828.html
25	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	13 неделя	https://infourok.ru/izhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/

27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/
28	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod
29	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
30	Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/
31	Подводящие упражнения	1	0	1	16 неделя	https://infourok.ru/urok-fizkulturi-v-klasse-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mestapodvodyaschi-e-prizhkovie-uprazhneniya-541224.html
32	Упражнения с плавательной доской	1	0	1		https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-plavaniyu-dlya-uchaschihsya-go-klassa-2377245.html

33	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	17 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-dlya-4-klassa-na-temu-plavanie-skolzhenie-na-grudi-i-spine-5454585.html
34	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/
35	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	18 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya-krolem-na-grudi-na-spine-6211439.html
36	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya-krolem-na-grudi-na-spine-6211439.html
37	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	19 неделя	https://infourok.ru/konspekt-uroka-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya-krolem-na-grudi-na-spine-6211439.html
38	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188

						/main/
39	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	20 неделя	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-zapreschennoe-dvizhenie-s-kochki-na-kochku-2776099.html
40	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/26/tehnologicheskaya-karta-uroka-igra-podvizhnaya-tsel
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	21 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/26/tehnologicheskaya-karta-uroka-igra-podvizhnaya-tsel
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-veselie-starti-integririvannie-estafeti-2447676.html
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного	1	0	1	22 неделя	https://infourok.ru/metodicheskaya-

	мяча»					razrabotka-veselie-starti-integririvanie-estafeti-2447676.html
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	23 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	24 неделя	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		

49	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	25неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/
50	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/conspect/225341/
51	Упражнения из игры футбол	1	0	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/conspect/225341/
52	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
53	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	27 неделя	https://www.gto.ru/norms
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	28 неделя	https://www.gto.ru/norms
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	29 неделя	https://www.gto.ru/norms
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	30 неделя	https://www.gto.ru/norms
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	31 неделя	https://www.gto.ru/norms
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	32 неделя	https://www.gto.ru/norms
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	33неделя	https://www.gto.ru/norms
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1	34 неделя	https://www.gto.ru/norms
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1		https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

<http://www.uchportal.ru> Все для учителя начальных классов на «Учительском портале»: уроки, презентации, контроль, тесты, планирование, программы

<http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://nachalka.info> Начальная школа. Очень красочные ЦОР по различным предметам начальной школы.

<http://www.openclass.ru> Открытый класс. Все ресурсы размещены по предметным областям.

<http://interneturok.ru> Видеоуроки по основным предметам школьной программы.

<http://pedsovet.su> - база разработок для учителей начальных классов

<http://musabiqe.edu.az> - сайт для учителей начальных классов

<http://www.4stupeni.ru> - клуб учителей начальной школы

<http://trudovik.ucoz.ua> - материалы для уроков учителю начальных классов

<https://uchi.ru/> «Учи.ру» - интерактивные курсы по основным предметам и подготовке к проверочным работам, а также тематические вебинары по дистанционному обучению.

<https://resh.edu.ru/> Российская электронная школа. Большой набор ресурсов для обучения (конспекты, видео-лекции, упражнения и тренировочные занятия, методические материалы для учителя.

<https://education.yandex.ru/home/> «Яндекс. Учебник» - более 45 тыс. заданий разного уровня сложности для школьников 1–5-х классов.

