

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

" Прокопьевская Средняя Общеобразовательная Школа"

Прокопьевская СОШ

МБОУ «Прокопьевская СОШ» Прокопьевского МР

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
физической культуры

руководитель МО
протокол № от « »

_____ г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Абраменко Т.В.

от « » _____ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Школы

Волохова И.И.

Приказ № от « »

_____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 493816)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Прокопьевский Муниципальный округ. Село Верх-Егос 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 66 часов (2 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 физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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, перекиды 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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, 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, перекатыванию;
- 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 противходом 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

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	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://gdemoideti.ru/blog/ru/rezhim-dnya-shkolnika-i-pervoklassnika
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://ru.wikipedia.org/wiki/
1.2	Осанка человека	1		1	https://infourok.ru/zanyatie-po-teme-osanka-v-zhizni-cheloveka-klass-785476.html
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	1		1	http://crbkr.ru/wp-content/uploads/2020/06/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/
2.2	Лыжная подготовка	10	1	9	https://nsportal.ru/shkola/fizkulturasport/library/2020/12/23/lyzhnaya-podgotovka-v-shkole
2.3	Легкая атлетика	13	1	12	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
2.4	Подвижные и спортивные игры	5	1	4	https://kirsanov-kolomna-gimn8.edumsko.ru/articles/post/2857820
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17		17	https://nsportal.ru/shkola/fizkulturasport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchih-sya-k-vypolneniyu-normativov
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Подвижные игры	12	0.5	11.5	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/29/podvizhnye-igry
1.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0.5	13.5	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/290441-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-gimnastika
1.3	Легкая атлетика	16	1	14	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-legkaya-atletika-klass-3862816.html
1.4	Лыжная подготовка	19	0.5	18.5	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-lyzhnoj-podgotovke-vo-2-klasse-5316083.html
Итого по разделу		61			
Раздел 2. ** Прикладно-ориентированная физическая культура**					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7		7	https://nsportal.ru/shkola/fizkulturasport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov
Итого		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	2.5	64.5	

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

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Подвижные и спортивные игры	11	1	10	https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-3-klassa.html
1.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0.5	13.5	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/07/gimnastika-s-elementami-akrobatiki
1.3	Легкая атлетика	21	0.5	20.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
1.4	Лыжная подготовка	15	0.5	14.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/conspect/224198/
Итого по разделу		61			
Раздел 2. ** Прикладно-ориентированная физическая культура**					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7		7	https://nsportal.ru/shkola/fizkulturasport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchih-sya-k-vypolneniyu-normativov
Итого		7			

ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2.5	65.5	
---	----	-----	------	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Подвижные и спортивные игры	14	0.5	13.5	https://alegri.ru/deti/vospitanie-i-razvitie-rebenka/igry-dlja-detei/igry-dlja-obschefizicheskoi-podgotovki-dlja-detei-nachalnoi-shkoly.html
1.2	Легкая атлетика	20	1	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/
1.3	Гимнастика с основами акробатики	13	0.5	12.5	https://urok.1sept.ru/articles/596340
1.4	Лыжная подготовка	16	0.5	15.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
Итого по разделу		63			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		5	https://nsportal.ru/shkola/fizkulturasport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchih-sya-k-vypolneniyu-normativov
Итого по разделу		5			

ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2.5	65.5	
---	----	-----	------	--

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		1		https://kartaslov.ru/книги/Н_Е_Ветков_Курс_лекций_по_физической_культуре/1
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		https://40gkr.by/полезная-информация/здоровый-образ-жизни/путь-к-здоровью/document-5453.html
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		https://uteka.ru/articles/sovety/pravila-dlya--osanki/
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/
5	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		https://secrets.tinkoff.ru/lifestyle/rasporyadok-dnya/
6	Правила поведения на	1	1			https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/

	уроках физической культуры при занятиях лёгкой атлетикой					
7	Правила поведения на уроках физической культуры при занятиях гимнастикой	1	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/14/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki
8	Правила поведения на уроках физической культуры при занятиях лыжной подготовкой	1	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/02/05/instruktszh-po-tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki
9	Правила поведения на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми	1	1			https://elenasport69.jimdofree.com/2014/05/12/техника-безопасности-во-время-занятий-спортивными-и-подвижными-играми/
10	Исходные	1		1		https://infourok.ru/shpargalka-ishodnoe-polozhenie-pri-vypolnenii-

	положения в физических упражнениях					fizicheskikh-uprazhnenij-4472405.html
11	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		https://infourok.ru/shpargalka-ishodnoe-polozhenie-pri-vypolnenii-fizicheskikh-uprazhnenij-4472405.html
12	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		https://infourok.ru/shpargalka-ishodnoe-polozhenie-pri-vypolnenii-fizicheskikh-uprazhnenij-4472405.html
13	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		https://infourok.ru/shpargalka-ishodnoe-polozhenie-pri-vypolnenii-fizicheskikh-uprazhnenij-4472405.html
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html
15	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html

16	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html
18	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		https://studfile.net/preview/1845619/page:2/
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		https://studfile.net/preview/1845619/page:2/
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		https://studfile.net/preview/1845619/page:2/
21	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		https://studfile.net/preview/1845619/page:2/
22	Акробатические упражнения, основные	1		1		https://studfile.net/preview/2898866/page:2/

	техники					
23	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://studfile.net/preview/2898866/page:2/
24	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://studfile.net/preview/2898866/page:2/
25	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://studfile.net/preview/2898866/page:2/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		https://studfile.net/preview/5674800/page:13/
27	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		https://studfile.net/preview/5674800/page:13/
28	Лыжная подготовка. Команда: лыжи надеть и лыжи снять, очистить от снега	1		1		https://infourok.ru/stroevie-priemi-s-lizhami-i-na-lizhah-864310.html
29	Лыжная подготовка. Команда: лыжи надеть и лыжи	1		1		https://infourok.ru/imitacionnye_uprazhneniya_na_urokah_po_lyzh_noy_podgotovke-188146.htm

	снять, очистить от снега					
30	Техника ступающего и скользящего шага без палок	1		1		https://infourok.ru/stroevie-priemi-s-lizhami-i-na-lizhah-864310.html
31	Техника ступающего и скользящего шага без палок	1		1		https://studfile.net/preview/1633871/page:3/
32	Техника ступающего и скользящего шага без палок	1		1		https://studfile.net/preview/1633871/page:3/
33	Техника ступающего и скользящего шага без палок	1		1		https://studfile.net/preview/1633871/page:3/
34	Лёгкая атлетика. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью в ходьбе и беге. Ходьба и бег строем	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/tema-sovershenstvovanie-begas-ravnomernoi-skorost.html
35	Лёгкая атлетика. Упраж	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/tema-sovershenstvovanie-begas-ravnomernoi-skorost.html

	нения в передвижении с равномерной скоростью в ходьбе и беге. Бег до 1 мин строем					
36	Лёгкая атлетика. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью в ходьбе и беге. Бег до 2 мин строем	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/tema-sovershenstvovanie-begas-ravnomernoi-skorost.html
37	Лёгкая атлетика. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью в ходьбе и беге. Бег до 3 мин строем	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/tema-sovershenstvovanie-begas-ravnomernoi-skorost.html
38	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места (знакомство с	1		1		https://studfile.net/preview/1844768/page:11/

	техникой прыжка).					
39	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		1		https://studfile.net/preview/1844768/page:11/
40	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		1		https://studfile.net/preview/1844768/page:11/
41	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		1		https://studfile.net/preview/1844768/page:11/
42	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. (Бег 30 метров)	1		1		https://marathonec.ru/beg-na-30-i-60-m/
43	Лёгкая атлетика. Пробегание отрезков до 60 метров.	1		1		https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-60-metrov-normativy-i-texnika
44	Лёгкая атлетика. Бег до 2 минут.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
45	Лёгкая атлетика. Пробегание 1000 м без учёта времени.	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-beg-1000-m-5-kl.html
46	Подвижные игры	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass
47	Подвижные	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	игры				sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass
48	Подвижные игры	1		1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass
49	Подвижные игры	1		1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass
50	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в челночном беге 3x10 метров.	1		1	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-chelnochnyj-beg-3-10-m-4056247.html
51	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в беге на 30 метров.	1		1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html
52	Подготовка к демонстрации показателей физических	1		1	https://gto-normativy.ru/smeshannoe-peredvizhenie/

	качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в смешанном передвижении на 1000 метров.					
53	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в подтягивании из виса на высокой перекладине юноши, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см девочки.	1		1		http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.php
54	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c

	нормативным требованиям комплекса ГТО в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа на полу.					
55	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в наклоне вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
56	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в прыжке в длину	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a

	с места толчком двумя ногами.					
57	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в метании теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
58	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в метании теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
59	Подготовка к демонстрации показателей	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572

	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в поднимании туловища из положения лёжа на спине.					
60	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в поднимании туловища из положения лёжа на спине.	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
61	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573

	беге на лыжах 1 км.					
62	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в беге на лыжах 1 км.	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
63	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в смешанном передвижении по пересечённой местности на 1000 м.	1		1		https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71559010/
64	Подготовка к демонстрации показателей физических	1		1		https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71559010/

	качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в смешанном передвижении по пересечённой местности на 1000 м.					
65	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в плавании на 25 м.	1		1		https://gto-normativy.ru/normativy-gto-po-plavaniyu/
66	Подготовка к демонстрации показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО в плавании на 25 м.	1		1		https://gto-normativy.ru/normativy-gto-po-plavaniyu/

ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	4	62	
---	----	---	----	--

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ. Строение тела человека, положение тела в пространстве. Техника бега на короткие дистанции. Игра "Салки".	1	0.5	0.5		https://core.ac.uk/download/pdf/76001053.pdf
2	Техника бега по дистанции с высокого старта. Метание мяча с места.	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/lieghkaia-atletika-biegh-60m-s-vysokogho-starta-mietaniie-malogho-miacha-na-dal-nost-povtorieniie-soviershienstvovaniie
3	Метание мяча с места. Техника прыжка в длину с места.	1		1		https://multiurok.ru/files/pryzhok-v-dlinu-s-miesta-mietaniie-miacha-na-dal-n.html
4	Высокий старт. Пробное тестирование ГТО. КТД: прыжки в длину с места, бег 30	1		1		https://uchitelya.com/fizkultura/79381-plan-konspekt-uroka-obuchenie-tehnike-bega.html

	метров. Метание мяча ан дальность. Бег до 4 минут. Эстафета "Смена сторон"					
5	Прыжки в длину с разбега. Учёт метания мяча на дальность с места. Бег до 4 минут. Круговая эстафета.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/24/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-1
6	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1) с расстояния 3-4 м. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5 минут. Игра "2 Мороза"	1		1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/21/urok-podvizhnye-igry-igra-dva-moroza
7	Контрольный урок: прыжки в длину с места. Прыжки через	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/povtorenie-uprazhnenii-v-ravno-vesii-pryzhki-v-dli.html

	скакалку.					
8	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в цель с расстояния 6 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты с элементами л/а.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/06/30/konspekt-uroka-po-teme-metanie-malogo-myacha-na-dalnost
9	Пробное тестирование ГТО. Учёт челночного бега 3x10. Полоса препятствий. Игра "Зайцы в огороде".	1		1		https://infourok.ru/tema-chelnochniy-beg-m-uchet-prizhok-v-dlinu-s-mesta-sovershenstvovanie-1263445.html
10	Пробное тестирование ГТО. Учёт бега 1000 м. Полоса препятствий.	1		1		https://multiurok.ru/files/biegh-na-1000-mietrov.html?reg=ok
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Прыжки через	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/09/urok-po-teme-basketbol-lovlya-i-peredacha-myacha-6

	длинную скакалку. Игра "Не дай мяч водящему".					
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты с б\б мячами. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/basketbol-lovli-i-peredacha-miacha-na-meste-i-v-d.html
13	Учёт ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча на месте и в ходьбе. Игра "Охотники и утки".	1		1		https://infourok.ru/sovershenstvovanie-uprazhnenij-s-myachom-razvitie-vnimaniya-koordinacionnyh-sposobnostej-v-uprazhneniyah-s-myachom-u-steny-podvi-6491629.html
14	Броски мяча в цель. Комплекс	1		1		https://medn.ru/statyi/IgradlyashkolnikovGonkamy2.html

	упражнений на скамейках. Игра "Гонка мячей в колоннах".					
15	Броски мяча в цель. Комплекс упражнений для развития гибкости. Эстафеты с элементами б\б.	1		1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metanie-myacha-v-tsel
16	Ведение мяча правой и левой рукой. Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивания в висе (м) и висе лёжа (д). Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра "Попади в обруч".	1		1		https://multiurok.ru/files/izuchenie-tehniki-vedeniia-miacha-pravoi-i-levoi.html
17	Правила безопасности на уроках гимнастики.	1	0.5	0.5		https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki

	<p>Двигательный режим. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, согнув ноги. Галоп и шаги польки.</p>					
18	<p>Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекаты вперёд. Комплекс упражнений для развития гибкости. Удержание сбоку, лёжа. Игра "Салки маршем". Прыжки через скакалку за 10 сек.</p>	1		1		<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/09/kovyrok-vpered-stoyka-na-lopatkah-perekatom-nazad-iz</p>
19	<p>Учёт кувырка вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед.</p>	1		1		<p>https://studopedia.ru/29_17586_stoyka-na-lopatkah-sognuv-nogi.html</p>

	Кувырок в сторону. Удержание сбоку, лёжа. Игра "Охотники и утки"					
20	Учёт переката вперёд из стойки на лопатках согнув ноги. Строевые упражнения. Уходы от удержания сбоку. Лазания по скамейке и стенке. Игра "Салки"	1		1		https://studopedia.ru/29_17586_stoyka-na-lopatkah-sognuv-nogi.html
21	Учёт кувырка в сторону. Строевые упражнения. Лазания по скамейке и стенке. Перелезания через коня. Игра "Не дай мяч водящему"	1		1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/12/perelezanie-cherez-gimnasticheskogo-konya

22	Лазание по канату. Строевые упражнения. Лазания по скамейке и стенке. Перелезание через коня. Игра "Пустое место".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/
23	Эстафеты с элементами гимнастики.	1		1		https://urok.1sept.ru/articles/559304
24	Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Игра "Салки с выручалкой"	1		1		https://dzen.ru/a/XBynUjAWQgCrDi0Y
25	Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Игра "Карлики и великаны"	1		1		https://old.doshkolka.rybakovfond.ru/karliki_i_velikany
26	Комплекс	1		1		http://ocmp73.ru/novosti/novosti/5652-kompleks-

	упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой 60 см. Игра "Охотники и утки".					uprazhnenij-u-gimnasticheskoi-stenki-dlya-razvitiya-gibkosti-krasota-i-zdorove
27	Танцевальные упражнения (3 позиция ног, шаги польки, переменные шаги). Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Игра "Волк во рву"	1		1		https://coreapp.ai/app/player/lesson/5fe0be80850a39eba851b7fd
28	Танцевальные упражнения. Упоры и висы. Игра "Гонка мячей в колоннах".	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnicheskie-elementy-gimnastiki.html
29	Упражнения в парах. Гимнастическая	1		1		https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-gonka-miachei-po-krugu.html

	полоса препятствий. Игра "Гонка мячей по кругу"					
30	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Эстафеты с гимнастическим и упражнениями.	1		1		https://infourok.ru/oru-v-dvizhenii-stroevie-uprazhneniya-cheredovanie-razlichnih-vidov-hodbi-i-bega-podvizhnie-estafeti-po-viboru-detey-1427053.html
31	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде, обуви и инвентарю. Температурный режим. Скользкий шаг с палками.	1	0.5	0.5		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/02/05/instruktsiya-po-tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki
32	Правила надевания и переноски лыж. Скользкий шаг с палками.	1		1		https://multiurok.ru/files/perenoska-lyzh-i-postroenie.html

	Прохождение дистанции до 1 км. Игра "По местам"					
33	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием на месте. Игра "Веер"	1		1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/09/skolzyashchiy-shag-nalyzhah-s-palkami
34	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием на месте. Игра "Солнышко"	1		1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/09/skolzyashchiy-shag-nalyzhah-s-palkami
35	Учёт скользящего шага с палками. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/09/skolzyashchiy-shag-nalyzhah-s-palkami
36	Подъемы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1		https://poisk-ru.ru/s32052t20.html

37	Подъемы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра "Кто дальше?"	1		1		https://poisk-ru.ru/s32052t20.html
38	Преодоление препятствий на склоне. Преодоление дистанции до 1,5 км.	1		1		https://studfile.net/preview/9297118/page:18/
39	Круговая эстафета. Игра "Ворота"	1		1		https://ladodeti.ru/igry/na-ulitse/zolotye-vorota
40	Учёт спуска со склона. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1		https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-spuska-nal-lyzhakh.html
41	Учёт подъема на склон. Прохождение до 1,5 км. Игра "Самый меткий"	1		1		https://15ugorka.tvoyasadik.ru/site/pub?id=2513
42	Прохождение	1		1		https://infourok.ru/konspekt-igraestafeta-biatlon-na-lizhah-

	до 1,5 км. Игра "Биатлон"					2791549.html
43	Прохождение до 1 км. Эстафеты.	1		1		https://pandia.ru/text/80/514/929.php
44	Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1		https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstviji-na-lyzhakh.html
45	Лыжная гонка 1 км. Проведение пробных испытаний ГТО. Спуски и подъемы.	1		1		https://gto-normativy.ru/normy-gto-po-lyzham/
46	Пробное тестирование ГТО. Учёт дистанции 1,5 км без времени. Спуски и подъемы.	1		1		https://gto-normativy.ru/normy-gto-po-lyzham/
47	Контрольный урок: техника спуска в низкой	1		1		https://infourok.ru/konspekt-oznakomit-s-tehnikoy-spuska-v-nizkoy-stoyke-i-podema-stupayuschim-shagom-2864179.html

	стойке. Техника спуска в основной стойке.					
48	Контрольный урок: техника спуска в низкой стойке. Техника спуска в основной стойке.	1		1		https://infourok.ru/konspekt-oznakomit-s-tehnikoy-spuska-v-nizkoy-stoyke-i-podema-stupayuschim-shagom-2864179.html
49	Встречная эстафета, спуск шеренгами. Техника передвижения на лыжах.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/19/tehnika-peredvizheniy-na-lyzhakh
50	Встречная эстафета, спуск шеренгами. Техника передвижения на лыжах.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/19/tehnika-peredvizheniy-na-lyzhakh
51	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого	1	0.5	0.5		https://spb.zali-v-arendu.ru/articles/tehnika-bezopasnosti-v-sportivnom-zale/

	разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Игра "Салки с выручалкой".					
52	Прыжки в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель. Игра "Два мороза".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
53	Учёт прыжков в высоту с прямого разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения с набивными мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/

	Метание мяча в цель. Игра "Салки с выручалкой".					
54	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. Игра "Охотники и утки"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/
55	Пробное тестирование ГТО. Учёт челночного бега 3x10 м. Комплекс упражнений со скакалкой. Броски мяча в цель. Игра "Метко в цель".	1		1		https://infourok.ru/tema-chelnochniy-beg-m-uchet-prizhok-v-dlinu-s-mesta-sovershenstvovanie-1263445.html
56	Комплекс	1		1		https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-klass-

	упражнений с мячами. КДК: наклон вперед стоя. Игра "гонка мячей по кругу".					igra-gonka-myachey-po-krugu-3020709.html
57	Комплекс упражнений с мячами. КДК: поднимание туловища за 30 сек. Комбинация из элементов б\б. Игра "Попади в обруч".	1		1		https://uchitelya.com/fizkultura/76845-igra-popadi-v-obruch-1-2-klass.html
58	Эстафеты с элементами б\б. Строевые упражнения.	1		1		https://multiurok.ru/files/estafety-s-elementami-basketbola-1.html
59	КДК: прыжки в длину с места. Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л\а.	1		1		https://multiurok.ru/files/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-1.html
60	Равномерный бег до 4 мин.	1		1		https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/

	Прыжки в длину с разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Игра "Мяч из круга"					
61	Равномерный бег до 4 мин. Прыжки в длину с разбега. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Игра в пионербол	1		1		https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/
62	Круговая тренировка. Полоса препятствий. Строевые упражнения.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/19/krugovaya-trenirovka-po-6-stantsiyam-stroevye
63	Круговая тренировка. Полоса препятствий. Строевые упражнения.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/19/krugovaya-trenirovka-po-6-stantsiyam-stroevye
64	Контрольное упражнение: 6 мин бег.	1		1		https://gto-normativy.ru/beg/normativy-bega-6-minut-shestiminutnyj

	Строевые упражнения.					
65	Равномерный бег до 5 мин. Учёт метания мяча на дальность. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. Игра "Гонка мячей"	1		1		https://vk.com/wall-207854092_64
66	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 30 м. Равномерный бег до 5 минут. Разновидности ходьбы, бега и прыжков.	1		1		https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-короткие-дистанции-2/
67	Игра в мини-футбол. Равномерный бег до 6 минут	1		1		https://edu.tusur.ru/publications/1179/download
68	Правила	1	0.5	0.5		https://kaslicey-8.gosuslugi.ru/roditelyam-i-

	поведения на воде. Фестиваль "Испытания ГТО"					uchenikam/pravila-povedeniya-na-vode/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2.5	65.5			

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Правила ТБ. Строение тела человека, положение тела в пространстве. Техника бега на короткие дистанции. Игра "Салки".	1	0.5	0.5		https://core.ac.uk/download/pdf/76001053.pdf
2	Прыжки в длину с места. КДК: бег 30м. Бег до 2 минут. СБУ Игры: "Белые медведи", "Точный расчёт". Техника высокого старта.	1		1		https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-belie-medvedi-773873.html
3	Метание мяча	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/tekhnika_metaniia_miacha_na

	<p>на дальность и заданное расстояние с места.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Бег до 3 минут и СБУ.</p> <p>Игры: "Салки с выручалкой", "Кто дальше бросит?".</p>					_dalnost
4	<p>Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места.</p> <p>Метание мяча на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бег до 4 минут и СБУ.</p> <p>Игра "Волк во рву".</p>	1		1		https://videouroki.net/razrabotki/kdp-pryzhok-v-dlinu-s-miest.html
5	<p>Прыжки в длину с разбега. Учёт</p>	1		1		https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/

	метания мяча на дальность с места. Бег 30 и 60 метров.					
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 4-5 метров. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5 минут. Эстафеты с элементами л\а.	1		1		https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/
7	Метание мяча в цель. Челночный бег 3x10 м. Учёт прыжка в длину с разбега. Бег до 5 минут. Игра мини-футбол.	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569

8	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в цель с 4-5 м. Челночный бег 3x10 м.	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
9	Полоса препятствий Бег до 5 минут. Бег 300 метров. Игры: "Пустое место", "Метко в цель".	1		1		https://uchitelya.com/fizkultura/76235-igra-pustoe-mesto-3-4-klass.html
10	Пробное тестирование ГТО. Учёт бега 1000м. Полоса препятствий.	1		1		https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-средние-и-длинные-дистанции-в-ра/
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Пр прыжки через длинную	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/basketbol-lovli-i-peredacha-miacha-na-meste-i-v-d.html

	скакалку. Игра: "Гонка мячей по кругу"					
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с б\б мячами. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/basketbol-lovli-i-peredacha-miacha-na-meste-i-v-d.html
13	Ловля и передача мяча. Комплекс упражнений на скамейках. Игра "Мяч ловцу"	1		1		https://uchitelya.com/fizkultura/76570-igra-myach-lovcu-3-4-klass.html
14	Броски мяча в ходьбе и в беге. Эстафеты с элементами б\б.	1		1		http://ege.pskgu.ru/index.php/component/k2/item/1409-9-1-5-5-broski-lovlya-myacha-v-khodbe-bege.html
15	Броски мяча в	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572

	<p>движении. Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 1 минуту. Игра "Борьба за мяч"</p>					
16	<p>Ведение мяча правой и левой рукой. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра "Перестрелка"</p>	1		1		<p>https://multiurok.ru/files/izuchenie-tehniki-vedeniia-miacha-pravoi-i-levoi.html</p>
17	<p>Правила безопасности на уроках гимнастики. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасности</p>	1	0.5	0.5		<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/11/22/instruktsiya-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah</p>

	жизнедеятельности человека. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.				
18	Техника 2-3 кувырков вперёд, Стойка на лопатках. Приёмы самостраховки. Комплекс упражнений для развития гибкости. Игра "Волк во рву"	1		1	https://www.sportmaster.ru/media/articles/45481766/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F
19	Учёт кувырка вперёд. Стойка на лопатках, мост, перекаты назад. Комплекс упражнений	1		1	https://multiurok.ru/files/tiema-kuvyrki-stoika-na-lopatkakh-vypolnieniie-mos.html

	для выполнения удержаний.					
20	Учёт стойки на лопатках. Строевые упражнения. Комплекс упражнений для ухода для удержаний. Акробатическое соединение. Игра "Совушка"	1		1		https://multiurok.ru/files/tiema-kuvyrki-stoika-na-lopatkakh-vypolnieniemos.html
21	Учёт акробатического соединения. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на скамейках. Игра "Не дай мяч водящему"	1		1		https://open-lesson.net/3010/
22	Лазание по	1		1		https://uchitelya.com/fizkultura/76235-igra-pustoe-mesto-3-4-klass.html

	канату. Комплекс упражнений в равновесии. Игра "Пустое место".					
23	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами гимнастики.	1		1		https://urok.1sept.ru/articles/559304
24	Лазание по канату. Комплекс упражнений в равновесии. Игра "Салки с выручалкой".	1		1		https://nephroliga.ru/upload/iblock/1b4/trenirovka-ravnovesija-golovokrujenija.pdf
25	Лазание по канату. Перелезание через препятствие высотой 60м. Игра "Не дай мяч водящему".	1		1		https://open-lesson.net/3010/
26	Комплекс упражнений	1		1		http://ocmp73.ru/novosti/novosti/5652-kompleks-uprazhnenij-u-gimnasticheskoj-stenki-dlya-razvitiya-gibkosti-krasota-i-zdorove

	на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой до 60 см. Игра "Охотники и утки".					
27	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Перелезание через препятствие высотой до 60 см. Игра "Белые медведи".	1		1		https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-belie-medvedi-773873.html
28	Танцевальные упражнения (шаги галопа, польки, русский медленный шаг). Висы и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/

	упоры. Эстафеты с изученными элементами.					
29	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игра "Гонка мячей".	1		1		https://infourok.ru/plan-konspekt-gonka-myachej-vedenie-myacha-parami-5814878.html
30	Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игра "Невод".	1		1		https://infourok.ru/urok-po-teme-podvizhnie-igri-nevod-1530459.html
31	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Физические качества и их связь с физическим развитием. Попеременный	1	0.5	0.5		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/02/instruktzhi-po-tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki

	двухшажный ход без палок.					
32	Попеременны й двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 1 км.	1		1		https://www.ski.ru/az/blogs/post/metodika-obucheniya-poperemennomu-dvukhshazhnomu-khodu/
33	Учёт попеременног о двухшажного хода без палок. Прохождение дистанции до 1 км.	1		1		https://www.ski.ru/az/blogs/post/metodika-obucheniya-poperemennomu-dvukhshazhnomu-khodu/
34	Попеременны й двухшажный ход с палками. Встречные эстафеты.	1		1		https://multiurok.ru/files/popieriemiennyi-dvukhshazhnyi-khod.html
35	Учёт попеременног о двухшажного	1		1		https://multiurok.ru/files/popieriemiennyi-dvukhshazhnyi-khod.html

	хода с палками. Прохождение дистанции до 1,5 км.					
36	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём "Лесенкой". Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1		https://multiurok.ru/files/tiekhnologhichieskaia-karta-uroka-po-fizkul-turie-.html
37	Спуски в высокой и низкой стойке. Подъём "Лесенкой". Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1		https://multiurok.ru/files/tiekhnologhichieskaia-karta-uroka-po-fizkul-turie-.html
38	Учёт спусков в высокой и низкой стойке. Подъём "Лесенкой".	1		1		https://multiurok.ru/files/tiekhnologhichieskaia-karta-uroka-po-fizkul-turie-.html

	Прохождение дистанции до 1,5 км.					
39	Преодоление препятствий на склоне. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра "Кто дальше?"	1		1		https://studfile.net/preview/9297118/page:18/
40	Прохождение дистанции 2 км. Игра "Ворота".	1		1		https://www.maam.ru/detskijsad/ruskaja-narodnaja-podvizhnaja-igra-zolotye-vorota.html
41	Прохождение дистанции 2 км. Игра "Ворота".	1		1		https://www.maam.ru/detskijsad/ruskaja-narodnaja-podvizhnaja-igra-zolotye-vorota.html
42	Прохождение дистанции 2 км. Игра "Биатлон".	1		1		https://infourok.ru/konspekt-igraestafeta-biatlon-na-lizhah-2791549.html
43	Эстафеты. Прохождение дистанции до 1 км.	1		1		https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselye-estafety-na-lyzhah-6421359.html
44	Полоса препятствий (ямки, ворота,	1		1		https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/preodolenie-podemov-i-prepjatstvii-na-lyzhakh.html

	крутые повороты). Прохождение дистанции до 2 км.					
45	Учёт дистанции 2 км без учёта времени. Спуски и подъёмы.	1		1		https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/cto-nuzhno-znat-lyzhnikam-o-spuskax-i-podemax/
46	Прохождение дистанции до 1 км. Спуски, подъёмы, игры.	1		1		https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/cto-nuzhno-znat-lyzhnikam-o-spuskax-i-podemax/
47	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Строевые упражнения. Волейбол. Передача мяча в парах. Игра "Охотники и утки".	1	0.5	0.5		https://spb.zali-v-arendu.ru/articles/tekhnika-bezopasnosti-v-sportivnom-zale/
48	Строевые	1		1		https://infourok.ru/oru-v-dvizhenii-stroevie-uprazhneniya-cheredovanie-

	<p>упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра в пионербол.</p>					razlichnih-vidov-hodbi-i-bega-podvizhnie-estafeti-po-viboru-detey-1427053.html
49	<p>Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра в пионербол.</p>	1		1		https://infourok.ru/oru-v-dvizhenii-stroevie-uprazhneniya-cheredovanie-razlichnih-vidov-hodbi-i-bega-podvizhnie-estafeti-po-viboru-detey-1427053.html
50	<p>Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Подача мяча через сетку броском одной рукой</p>	1		1		https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-obuchenie-tehniki-podachi-miacha-o.html

	из зоны подачи. Игра в пионербол.					
51	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/21/uprazhneniya-dlya-razvitie-skorostno-silovyh
52	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого разбега. СБУ. Игра "Волк во рву".	1	0.5	0.5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
53	Прыжки в высоту с прямого разбега. СБУ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/

	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную мишень . Игра "Белые медведи".					
54	Учёт прыжков в высоту с прямого разбега. СБУ. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную мишень . Игра "Салки с выручалкой".	1		1		https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-sily-s-nabivny.html
55	Челночный бег. Комплекс упражнений	1		1		https://multiurok.ru/files/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-so-1.html

	со скакалкой. КДК: наклон вперёд сидя. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра "Гонка мячей по кругу".				
56	Учёт челночного бега 3x10 м. Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты с предметами.	1		1	https://multiurok.ru/files/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-so-1.html
57	Разновидност и ходьбы, бега, прыжков. Ведение мяча с изменением направления. Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание	1		1	https://multiurok.ru/files/vedenie-miacha-s-izmeneniem-napravleniia-dvizhenii.html

	туловища за 1 мин. Игра "Мяч ловцу".					
58	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		https://urok.1sept.ru/articles/657771
59	Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лёжа (д). Комплекс упражнений с мячом. Игры "Охотники и утки", "Борьба за мяч".	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/
60	Равномерный бег до 5 мин. Эстафеты с элементами б\б.	1		1		https://urok.1sept.ru/articles/657771
61	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места.	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a

	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л\а.					
62	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину с разбега. СБУ. Игра в пионербол.	1		1		https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/
63	Равномерный бег до 5 мин. Пробное тестирование ГТО. Учёт прыжка в длину с разбега. СБУ. Метание мяча на дальность. Игра в пионербол.	1		1		https://gto-normativy.ru/normativy-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-texnika-vypolneniya/
64	Равномерный бег до 5 мин.	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/tekhnika_metaniia_miacha_na_dalnost

	<p>СБУ. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места.</p> <p>Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге.</p>				
65	<p>Равномерный бег до 5 мин.</p> <p>СБУ. Учёт метания мяча на дальность и заданное расстояние с места.</p> <p>Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками.</p> <p>Игра "Слалом с мячом".</p>	1	1		<p>https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/tehnika_metaniia_miacha_na_dalnost</p>

66	<p>Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 30 м. Равномерный бег до 30 мин. СБУ.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра "Футбольный бильярд".</p>	1		1		<p>https://infourok.ru/oru-elementy-sportivnyh-igr-futbol-vedenie-myacha-vnutrennej-i-vneshnej-chastyu-podyoma-mezhdu-stojkami-s-obvodkoj-stoek-ostanov-5837523.html</p>
67	<p>КДК: бег 300м. Равномерный бег до 5 мин. СБУ.</p> <p>Передача и приём мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра "Жонглирование ногой".</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/</p>
68	<p>Пробное</p>	1		1		<p>https://beguza.ru/beg-na-1000-metrov/</p>

	тестирование ГТО. КДК: бег 1000м. Полоса препятствий. Подвижные игры малой активности.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2.5	65.5			

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-hodba-s-izmeneniem-dliny-i-chastoty-shagov-4-klass-5032745.html
2	Развитие физических качеств.	1		1		https://otherreferats.allbest.ru/sport/00230327_0.html
3	Удержание эстафетной палочки.	1		1		https://beguza.ru/estafetnyj-beg/
4	Развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	1		1		https://infourok.ru/metodika-razvitiya-skorostnyh-sposobnostej-6678907.html
5	Развитие скоростных способностей.	1		1		https://infourok.ru/metodika-razvitiya-skorostnyh-sposobnostej-6678907.html
6	Прыжок в длину с места толчком двух приземления	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a

	на две.					
7	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ГТО	1		1		https://www.gto.ru/
8	Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/21/uprazhneniya-dlya-razvitie-skorostno-silovyh
9	Техника удержания мяча.	1	0.5	0.5		https://megaobuchalka.ru/5/38884.html
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность	1		1		https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha
11	Равномерный бег. Чередования бега и ходьбы	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temucheredovanie-hodby-i-bega-0
12	Развитие выносливости. Равномерный бег 1000	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/beg-1000m-razvitie-vynoslivosti.html

	метров					
13	Бег в умеренном темпе. Специальные беговые упражнения.	1		1		https://beguza.ru/cpecialnye-begovye-uprazhneniya/
14	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ГТО	1		1		https://www.gto.ru/
15	Подвижные игры. Представления о правилах проведения подвижных игр. Техника безопасности.	1	0.5	0.5		https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-podvizhnie-igri-686699.html
16	Развитие скоростных качеств.	1		1		https://ebooks.grsu.by/flerko/1-razvitie-bystroty.htm
17	ОРУ. Игры "Прыжки по полосам",	1		1		https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/igry-pryzhki-po-polosam-volk-vo-rvu-konspekt-uroka.html

	"Волк во рву"					
18	Игры "Мяч ловцу", "Салки с мячом". Игра в мини-баскетбол	1		1		https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-mini-basketbol-kratko.html
19	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0.5	0.5		https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki
20	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии.	1		1		https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html
21	Динамические упражнения: перекаты, кувырок вперед	1		1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2018/08/24/gimnastika-tehnika-obucheniya-kuvyrkov-vpered
22	Статические упражнения. Мост.	1		1		https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/mostik.html
23	Строевые упражнения. Развитие координационных	1		1		https://multiurok.ru/files/koordinatsionnyie-sposobnosti-i-mietodika-ikh-razv.html

	способностей.					
24	Учёт: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		1		https://rebenokvsporte.ru/kak-vypolnyat-podtyagivanie-iz-visa-na-vysokoj-perekladine/
25	Развитие силовых качеств. ОРУ с гимнастическо й палкой.	1		1		https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-oru-s-gimnasticheskimi-palkami.html
26	Вис прогнувшись. ОРУ с обручами.	1		1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/12/21/oru-s-obruchami-podnimanie-nog-v-vise-podtyagivanie-v-vise
27	Вис прогнувшись, поднимание ног в висте.	1		1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-razvitie-silovih-kachestv-2677547.html
28	Развитие силовых качеств. ОРУ с мячами.	1		1		https://multiurok.ru/files/razvitie-silovykh-kachestv-4.html
29	Подготовка к выполнению видов испытаний	1		1		https://www.gto.ru/

	(тестов) и нормативов, предусмотренных ГТО					
30	Опорный прыжок, лазание по канату.	1		1		https://infourok.ru/gimnastika-opornyj-pryzhok-lazanie-6138333.html
31	Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-plechevogo-poi.html
32	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ГТО	1		1		https://www.gto.ru/
33	Подвижные игры. Эстафеты с обручами.	1		1		https://infourok.ru/metodika-provedeniya-podvizhnyh-igr-6485456.html
34	Подвижные игры. Представления о правилах проведения	1		1		https://infourok.ru/metodika-provedeniya-podvizhnyh-igr-6485456.html

	подвижных игр. Техника безопасности.					
35	Развитие скоростных качеств.	1		1		https://ebooks.grsu.by/flerko/1-razvitie-bystryty.htm
36	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		https://fb.ru/article/387365/skorostno-silovyye-kachestva-ponyatie-harakteristiki-i-metodika-razvitiya
37	Экипировка лыжника, ТБ.	1		1		https://dmitrovskiy.mos.ru/ads/detail/8686334.html
38	Техника строевых упражнений на лыжах и без	1	0.5	0.5		https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh
39	Движения толчковой и маховой ноги в скользящем шаге	1		1		https://www.ski.ru/az/blogs/post/tekhnika-poperemennogo-dvukhshazhnogo-khoda/
40	Повороты переступанием в движении. Игра "Быстрый лыжник". Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1		https://www.ski.ru/az/blogs/post/povoroty-v-dvizhenii-chast-1/

41	Учёт спусков в низкой и высокой стойке. Подъём "Ёлочкой". Торможение "Плугом". Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1		https://studbooks.net/731415/turizm/obuchenie_podema_elochkoy
42	Подъём "Ёлочкой". Торможение "Плугом". Преодоление препятствий на склоне. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1		1		https://studbooks.net/731415/turizm/obuchenie_podema_elochkoy
43	Совершенствование скользящего шага и попеременных ходов.	1		1		https://multiurok.ru/files/sovershenstvovanie-poperemennogo-dvukhshazhnogo-kh.html
44	Совершенствование попеременного	1		1		https://multiurok.ru/files/sovershenstvovanie-poperemennogo-dvukhshazhnogo-kh.html

	двухшажного хода.					
45	Отгалкивание руками в одновременно м бесшажном ходе.	1		1		https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyyi-besshazhnyi-khod-metodika-obucheniya
46	Спуск в низкой стойке.	1		1		https://www.ski.ru/az/blogs/post/stoiki-spuskov/
47	Подъём "полуёлочкой"	1		1		https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-preodoleniya-podemov-na-lyzhakh/
48	Одновременны й бесшажный ход.	1		1		https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyyi-besshazhnyi-khod-metodika-obucheniya
49	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ГТО	1		1		https://www.gto.ru/
50	Учёт: прохождение дистанции 1000 м, 1500 м.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-hodbe-na-lyzhah-po
51	Совершенствование скользящего	1		1		https://multiurok.ru/files/sovershenstvovanie-poperemennogo-dvukhshazhnogo-kh.html

	шага и попеременных ходов.					
52	Совершенствование скользящего шага и попеременных ходов.	1		1		https://multiurok.ru/files/sovershenstvovanie-poperemennogo-dvukhshazhnogo-kh.html
53	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. СБУ.	1	0.5	0.5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
54	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. СБУ. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/

	вертикальную цель с 5-6 метров. Игра "Гонка мячей"					
55	Учёт прыжков в высоту с прямого и бокового разбега. СБУ. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра "Салки с выручалкой"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
56	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 метров.	1		1		https://urok.1sept.ru/articles/676324

	Челночный бег. Комплекс упражнений со скакалкой. Игра "Охотники и утки"					
57	Равномерный бег до 6 минут. Эстафеты с элементами б\б.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/06/tema-uroka-beg-v-ravnomernom-tempe-do-6-minut
58	Равномерный бег до 6 минут.Разнови дности бега и прыжков. Комбинации из б\б упражнений. Игра "Мяч ловцу".	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/06/tema-uroka-beg-v-ravnomernom-tempe-do-6-minut
59	Равномерный бег до 6 минут. Прыжки в длину с разбега. СБУ. Игра в пионербол.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/06/tema-uroka-beg-v-ravnomernom-tempe-do-6-minut

60	Равномерный бег до 6 минут. Прыжки в длину с разбега. СБУ. Эстафеты с элементами л\а.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/06/tema-uroka-beg-v-ravnomernom-tempe-do-6-minut
61	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ГТО	1		1		https://www.gto.ru/
62	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		1		https://studfile.net/preview/4496409/page:4/
63	Ловля и передача мяча в движении.	1		1		https://multiurok.ru/index.php/files/basketbol-lovlya-i-peredacha-miacha-na-meste-i-v-d.html
64	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		1		https://infourok.ru/lovlya-i-peredacha-myacha-odnoy-rukoy-ot-plechana-meste-vedenie-myacha-pravoy-levoy-rukoy-na-meste-2284691.html
65	Эстафеты.	1		1		https://uchitelya.com/fizkultura/76569-igra-podvizhnaya-cel-3-4-

	Игра "Подвижная цель".					klass.html
66	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/lovlia_i_peredacha_miacha_v_dvizhenii_po_kругу
67	Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты.	1		1		https://multiurok.ru/files/izuchenie-tekhniki-vedeniia-miacha-pravoi-i-levoi.html
68	Строевые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Броски мяча через сетку. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра в пионербол.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/11/broski-myacha-cherez-voleybolnuyu-setku-uprazhneniya-s
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2.5	65.5		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физкультуре: 1-4 классы. -М.: ВАКО,2007.

Подвижные игры для учащихся 1-4 классов в рамках проведения
третьего(оздоровительного) урока физической культуры

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass>

Сборник игр для детей начальной школы

<https://multiurok.ru/files/sbornik-igr-dlia-nachal-noi-shkoly-1.html>

Сборник подвижных игр для учащихся средних классов

<https://www.art-talant.org/publikacii/42929-sbornik-podvighnyh-igr-dlya-uchaschihsya-srednih-klassov>

Подвижные игры с элементами баскетбола

<https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-2.html>

Подвижные игры с элементами волейбола

<https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-voleybola-2444673.html>

Подвижные игры с элементами футбола

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/13390-podvizhnye-igry-s-elementami-futbola>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://infourok.ru/>

<https://do/kuz-edu.ru/>

Сборник игр для детей начальной школы

<https://multiurok.ru/files/sbornik-ighr-dlia-nachal-noi-shkoly-1.html>

Сборник подвижных игр для учащихся средних классов

<https://www.art-talant.org/publikacii/42929-sbornik-podvighnyh-igr-dlya-uchaschihsya-srednih-klassov>

Подвижные игры с элементами баскетбола

<https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-2.html>

Подвижные игры с элементами волейбола

<https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-voleybola-2444673.html>

Подвижные игры с элементами футбола

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/13390-podvizhnye-igry-s-elementami-futbola>

