

АДМИНИСТРАЦИЯ ДУБРОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я. ПОВАРОВА»

/МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова»/

242760 Брянская область, Дубровский район, п.Сеща, ул.Военный городок, д.30

ОКПО 47880103, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/324501001

Е-mail: Shkola201010@rambler.ru. Тел./Факс: 8-48332-9-72-12, 8-48332-9-72-62

ВЫПИСКА

из Основной образовательной программы начального общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных классов
МБОУ «Сещинская СОШ
им.К.Я.Поварова»
Протокол № 1
от 28.08.23 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Замдиректора
МБОУ «Сещинская СОШ
им. К.Я.Поварова»
О.М.Минина
30.08.23 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения: 4 года**

Составители:
Щелкановцев С.Г, Казак Л.Н., Болячевец Н.А.,
учителя физической культуры

ВЫПИСКА ВЕРНА. 31.08.2023г.

Директор

МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я.Поварова»

С.В.Романов

п.Сеща, 2023 г.

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.

В соответствии с Рабочей программой воспитания реализация воспитательного потенциала уроков предусматривает следующие позиции:

– максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе

исторического просвещения; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений;

– включение в рабочую программу целевых ориентиров результатов воспитания, а именно:

Целевые ориентиры
Гражданско-патриотическое воспитание Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам. Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение. Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.
Духовно-нравственное воспитание Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности. Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.
Эстетическое воспитание Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах

художественной деятельности, искусстве.
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.
Трудовое воспитание
Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества. Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление. Проявляющий интерес к разным профессиям. Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.
Экологическое воспитание
Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
Ценности научного познания
Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании. Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

– учёт названных целевых ориентиров результатов воспитания в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;

– выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и

задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме индивидуальных и групповых проектов.

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 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, 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 физкультурминутки 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 всплытие, 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, развитии 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 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	2			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
1.2	Осанка человека	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/

					Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.2	Легкая атлетика	12			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.3	Лыжная подготовка	9			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	15			РЭШ https://resh.edu.ru/

	нормативных требований комплекса ГТО				Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			РЭШ https://resh.edu.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			РЭШ https://resh.edu.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.2	Легкая атлетика	11			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.3	Лыжная подготовка	9			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
2.4	Подвижные игры	13			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			РЭШ https://resh.edu.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Нспортал https://nsportal.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			РЭШ https://resh.edu.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.2	Легкая атлетика	15			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.3	Лыжная подготовка	9			РЭШ https://resh.edu.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			РЭШ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	2			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			РЭШ https://resh.edu.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/
1.2	Закаливание организма	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			РЭШ https://resh.edu.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.2	Легкая атлетика	15			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
2.3	Лыжная подготовка	9			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практи ческие работы		
1	Что такое физическая культура? ТБ на уроках физической культуры	1			1.09	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/urok-po-fizicheskoi-kulture-1-klass-znakomstvo-s-f.html Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-chto-takoe-fizicheskaya-kultura-klass-2562937.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/18064070133434886440
2	Современные физические упражнения	1			6.09	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/kompleks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-dl.html Урок https://tak-to-ent.net/load/210-1-0-2755 Презентация (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/kompleks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-dl.html
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			8.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/ Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tema-urok-po-fizicheskoy-kulture-nash-rezhim-dnya-klass-3878573.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-klass-2163236.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			13.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/ Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/11/fizicheskaya-kultura-1-klass-gigiena-lichnaya-gigiena Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-pravila-lichnoy-gigieni-klass-2880868.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964

5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			15.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/ Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-formirovanie-osanki-klass-1495803.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya_po_adaptivnoy_fizicheskoy_kulture_na_temu_p_ravilnaya_osanka_1_klass-484317.htm Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/4143010011027107014
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			20.09	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/11/30/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-utrenney Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/rezhim-dnia-utrenniaia-zariadka-i-fizkultminutki.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/10/prezentatsiya-utrennyaya-zaryadka Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319
7	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении гимнастических упражнений	1			22.09	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/konspekt-k-uroku-po-pravilam-povedeniya-i-tehnike Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/material.html?mid=35976 Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki Видеоурок https://dzen.ru/video/watch/627b39382e07f74189a82e97?f=video
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			27.09	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/09/11/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-tema-gimnastika-1-klass Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fgos-tema-gimnastika-1-klass-4090942.html Презентация https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/101215-gimnastika.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/17731193783298730971
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			29.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/ Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-fizkul-

					tury-v-1-klassie.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3439199231876576328
10	Учимся гимнастическим упражнениям. Сгибание рук в положении упор лежа	1		4.10	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/09/11/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-tema-gimnastika-1-klass Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-gimnastika-krugovaya-trenirovka-274956.html Презентация https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura/vidy-sporta/gimnastika Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/4870372595259852526?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1163.0%23ac134d0bb5b9e4cab3f5c0e03e427929a9b0587e
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		6.10	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/ Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/19/dvizheniya-i-peredvizheniya-cheloveka Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16487239708288663304
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		11.10	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-akrobatiches.html Презентация (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-akrobatika-1-4-klassy.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/164913545403563865
13	Акробатические упражнения, основные техники.	1		13.10	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-akrobaticheskie-uprazhneniya-klass-3311019.html Урок (Учителя.ком) https://uchitelya.com/fizkultura/74994-konspekt-uroka-akrobaticheskie-uprazhneniya-1-klass.html Презентация (Видеоуроки) https://videouroki.net/razrabotki/priezentatsiia-k-

					uroku-fizichieskoi-kul-tury-v-1-klassie-na-tiemu-gimnastika-s-.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/12407071795942324468
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		18.10	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/stroevye-uprazhneniia-5.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/07/11/stroevye-uprazhneniya-dlya-uchashchihsya-1-klassa Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7383517922739095452
15	Способы построения и повороты стоя на месте. Подъем ног из положения лежа на животе	1		20.10	Урок (Копилка уроков) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan_konspekt_uroka_po_fizicheskoi_kulture_dlia_1_klassa_razuchivanie_i_trenirov Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/metodichka-postroeniya-i-perestroeniya-1658435.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/9233399850320700714?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1163.0%23ac134d0bb5b9e4cab3f5c0e03e427929a9b0587e
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		25.10	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-fizkulturi-gimnastika-raznovidnosti-peredvizheniya-hodba-beg-1326572.html Урок (ВК) https://vk.com/wall-212124892_196 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoi-kulture-po-teme-specialnye-begovye-uprazhneniya-1-klass-4237327.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3439199231876576328
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		27.10	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/uprazhneniya-s-gimnasticheskimi-myachami-1-4-klass-6686064.html Урок (Знанио) https://znaniio.ru/media/konspekt_uroka_uprazhneniya_s_myachami_1_klass_fizicheskaya_kultura-290424 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-zanyatiya-dlya-uchashchihsya-pervogo-goda-obucheniya-po-teme-hudozhestvennaya-gimnastika-

					uprazhneniya-s-myachom-i-le-430136.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/14242579496799872447
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		8.11	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-prizhki-so-skakalkoy-2749730.html Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-igra-na-skakalke-dlya-1-klassa-4227037.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/6524863260569315238
19	ТБ при занятии на уроках л/а. Чем отличается ходьба от бега			10.11	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-chem-otlichaetsya-sportivnaya-hodba-ot-bega-chto-takoe-beg-vidi-bega-3622949.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/14780691365615719209
20	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		15.11	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/ Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/pourochnyj-plan-ravnomernyj-beg-7min-oru-cheredovanie-bega-i-hodby-beg-60m-hodba-90m-p-i-volk-vo-rvu-5817486.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-specialnye-begovye-uprazhneniya-1-klass-4235957.html
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		17.11	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/ Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/pourochnyj-plan-ravnomernyj-beg-7min-oru-cheredovanie-bega-i-hodby-beg-60m-hodba-90m-p-i-volk-vo-rvu-5817486.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-specialnye-begovye-uprazhneniya-1-klass-4235957.html
22	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		22.11	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-specialnye-begovye-uprazhneniya-vysokij-start-i-skorostnoj-beg-do-50-metrov-2-serii-1-klas-4964741.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-specialnye-begovye-uprazhneniya-1-klass-4235957.html

23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			24.11	Урок (Учителя.ком) https://uchitelya.com/fizkultura/131483-tehnologicheskaya-karta-hodba-i-beg-v-kolonne-po-odnomu.html Урок (БК) https://vk.com/wall-199311890_727
24	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			29.11	Урок (Учителя.ком) https://uchitelya.com/fizkultura/131483-tehnologicheskaya-karta-hodba-i-beg-v-kolonne-po-odnomu.html Урок (БК) https://vk.com/wall-199311890_727
25	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			1.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-2869743.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3404660371671374997
26	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			6.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/26/konspekt-uroka-na-temu-pryzhok-v-dlinu-s-razbega-umk Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-k-oflajn-uroku-1-klass-na-temu-tehnika-vypolneniya-opornogo-pryzhka-4686350.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3712747690366881944
27	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			8.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temupryzhok-v-dlinu-s-razbegaumk Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-kak-nauchitsya-prygat-v-dlinu-s-mesta-1-4-klass-4237912.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399
28	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			13.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/22/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-pryzhka-v-dlinu-s Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-2869743.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/9197222668758337268?from=tabbar-parent-reqid=1692778306784971-16258765955815651519-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-136-BAL-4602

					text=1+класс+физкультура+Обучение+прыжку+в+длину+с+места+в+полной+координации
29	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		15.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/22/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-pryzhka-v-dlinu-s Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-2869743.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/9197222668758337268?from=tabbar-parent-reqid=1692778306784971-16258765955815651519-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-136-BAL-4602 text=1+класс+физкультура+Обучение+прыжку+в+длину+с+места+в+полной+координации
30	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		20.12	Урок http://kochovo-shkola.ucoz.ru/obrazovanie2022/1klass/fizicheskaja_kultura.docx Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/pryzhkovye-uprazhneniya-odnovremennoe-ottalkivanie-dvumya-nogami-s-povorotami-6512614.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3404660371671374997
31	ТБ на уроках лыжной подготовки	1		22.12	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/fizkultura-prizhki-klass-1057765.html Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-fizichieskoi-kulturi-28.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/29/prezentatsiya-o-pryzhkovyh-uprazhneniyah Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/556784147540654312
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		27.12	Урок (Копилка уроков) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspektpraktichieskoghozaniatii17stroievyeuprazhneniiiaslyzhamiinalyzhakh Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-nachalnoe-obuchenie-peredvizheniyu-na-lizhah-1377156.html
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		29.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh Презентация https://урок.рф/library/lizhnaya_podgotovka_1_klass_200500.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/61471631340058737

34	Упражнения в передвижении на лыжах	1			10.01	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/223800/ Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/11/prezentatsiya-lyzhnaya-podgotovka-dlya-1klassa Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/10324278997674992149
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1			12.01	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya_karta_uroka_fizicheskoy_kultury_dlya_uchaschihsya_1_klassa_po_teme-454003.htm Презентация (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-lyzhi-v-nachalnoi-shkole.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/10081941263269781097
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			17.01	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-1-klass-urok-20-peredvizhenie-na-lyzhah-s-palkami-skolzyashim-shagom-5419609.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-3531647.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16533279557304519651
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			19.01	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/ Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/11/prezentatsiya-lyzhnaya-podgotovka-dlya-1klassa Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1			24.01	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-v-klasse-stupayuschiy-shag-na-lizhah-s-palkami-1512996.html Презентация (Копилка уроков) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_tekhnika_podimov_i_olochkoi_poluiolochkoi_stupaiushchim_skolziashc Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1			26.01	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-stupayushchiy-i Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/11/prezentatsiya-lyzhnaya-podgotovka-dlya-1klassa Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/10081941263269781097

40	ТБ для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр			31.01	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/19/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podvizhnye-igry-1 Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/18/podvizhnye-igry-0 Видеоурок https://dzen.ru/video/watch/628aecf4eaa26026f370d5db?f=video
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		2.02	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/19/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podvizhnye-igry-1 Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/18/podvizhnye-igry-0 Видеоурок https://dzen.ru/video/watch/628aecf4eaa26026f370d5db?f=video
42	Обучение способам организации игровых площадок	1		7.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/metodicheskie-razrabotki-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-razvivayushie-podvizhnye-igry-v-1-klasse-6387269.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-metodika-i-organizaciya-podvizhnyh-igr-u-mladshih-shkolnikov-5634395.html
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		9.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-po-podvizhnim-igramobuchenie-igre-ohotniki-i-utki-454564.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/6247847128654829854
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		21.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-po-podvizhnim-igramobuchenie-igre-ohotniki-i-utki-454564.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/6247847128654829854
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		28.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnie-igri-460022.html
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1.03	Урок (100бальник.ком) https://100ballnik.com/wp-content/uploads/2023/08/RP_1-4_Fiz-ra_Variant_2.docx
47	Разучивание подвижной	1		6.03	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-

	игры «Брось-поймай»					vedenie-myacha-1835247.html
48	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			13.03	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-s-eliementami-ghimnastiki.html
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			15.03	Урок (БК) https://vk.com/wall-199255338_490
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			20.03	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/09/15/podvizhnye-igry
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			22.03	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/09/15/podvizhnye-igry
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			3.04	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-po-gto-v-1-klasse.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-znakomstvo-s-gto-klass-1767250.html
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			5.04	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html Презентация (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-gto-dlia-1-klassov.html
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			10.04	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			12.04	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-podvizhnie-igri-kompleks-gto-v-klasse-3408217.html

	Подвижные игры					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			17.04	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-1-klasse-sdacha-norm-gto-6227463.html
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			19.04	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			24.04	Урок (Знанио) https://znanio.ru/media/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-po-teme-uprazhneniya-s-nabivnymi-myachami-podvizhnye-igry-1-klass-2619741
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			26.04	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/razrabotka-uroka-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-1.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные	1			3.05	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/tiekhnologichieskaia-karta-uroka-po-fizkul-turie-v-1-klassie.html

	игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			8.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-testirovanie-naklona-vpered-iz-polozheniya-stoya-3542592.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			10.05	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/metodicheskaja-razrabotka-po-podgotovke-uchashchik.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			15.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-chelnochniy-beg-metrov-klass-2027404.html
64	Итоговая контрольная работа	1			20.05	Урок (Нсportal) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			22.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/test-na-znanie-kompleksa-gto-stupeni-dlya-klassa-586185.html
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1			24.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/test-na-znanie-kompleksa-gto-stupeni-dlya-klassa-586185.html

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	ТБ на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			5.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/4844435340099001590
2	Зарождение Олимпийских игр	1			7.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-istoriya-vozniknoveniya-olimpiyskih-igr-klass-324718.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/2385782542365961488
3	Современные Олимпийские игры	1			12.09	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/12/17/konspekt-uroka-na-temu-olimpiyskie-igry Презентация (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/prieziatatsiia-k-tieoretichieskomu-uroku-fizichi.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/8431810034974560181
4	Физическое развитие	1			14.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/ Презентация https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/80412-fizicheskoe-razvitie-shkolnikov.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1166.0%23c9d7ae5fd3e207d2094b3f696a3e77e0730956ac
5	Физические качества	1			19.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html

						kulture-na-temu-fizicheskie-kachestva-cheloveka-2-klass-4459827.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311
6	Сила как физическое качество	1			21.09	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-uroka-fizkul-tury-vo-2a-klassie-tie.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/15/fizicheskie-kachestva
7	Быстрота как физическое качество	1			26.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/ Презентация (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-fizicheskoe-kachestvo-bystro.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/5601027372337057382
8	ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Выносливость как физическое качество	1			28.09	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-razvitie-vynosl.html Презентация (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/kolesnikova-olesia-mikhailovna.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/11502821689192684701
9	Строевые упражнения и команды	1			3.10	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-stroevaya-podgotovka-2klass-6087368.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/174445681709770806
10	Прыжковые упражнения	1			5.10	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
11	Гимнастическая разминка	1			10.10	Урок (БК) https://vk.com/wall-208553409_874
12	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			12.10	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-po-fgosprizhki-cherez-skakalku-3857821.html Урок (БК) https://vk.com/wall-210506544_753 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-na-skakalke-3607024.html
13	Упражнения с	1			17.10	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/14/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-

	гимнастической скакалкой					pryzhki Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/2953736746152180255
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			19.10	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/4397181904565816710
15	Упражнения с гимнастическим мячом	1			24.10	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/22/urok-dlya-2-klasa-uprazhneniya-s-myachami Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3328296588515616120
16	Упражнения с гимнастическим мячом	1			26.10	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/22/urok-dlya-2-klasa-uprazhneniya-s-myachami Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3328296588515616120
17	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			7.11	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/19/metodicheskaya-razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-4237390.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/8120999985717725602
18	Броски мяча в неподвижную мишень	1			9.11	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/07/konspekt-uroka-na-temu-metanie-malogo-myacha-v-mishen Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoj-shkoly-metanie-myacha-4350251.html
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			14.11	Урок (БК) https://vk.com/wall-208746463_718 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16634243400860209570?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
20	Сложно координированные	1			16.11	Урок (БК) https://vk.com/wall-208746463_718 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html

	прыжковые упражнения					kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16634243400860209570?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
21	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			21.11	Урок (БК) https://vk.com/wall-208746463_718 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16634243400860209570?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
22	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			23.11	Урок (БК) https://vk.com/wall-206998919_1460
23	Бег с поворотами и изменением направлений	1			28.11	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/1365931630125331869
24	Бег с поворотами и изменением направлений	1			30.11	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16055634851616107705
25	Бег с поворотами и изменением направлений	1			5.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16055634851616107705
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1			7.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16055634851616107705

27	Сложно координированные беговые упражнения	1			12.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/18/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-0
28	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой				14.12	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-2-klass-shkola-rossii-obyasnenie-pravil-bezopasnogo-povedeniya-na-urokah-lyzhnoj-podgotovki-razuchivanie-ig-5073130.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-lizhnoy-podgotovki-dlya-klassov-3867602.html
29	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			19.12	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-poperemenniy-dvushazhnyj-hod-2-klass-6378850.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-poperemenniy-dvushazhnyj-hod-3745565.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474
30	Подъем лесенкой	1			21.12	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-lizhnaya-podgotovka-podyom-lesenkoy-v-uklon-3189562.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/2006071135748967222
31	Спуски и подъёмы на лыжах	1			26.12	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-sovershenstvovanie-spuskov-i-podyomov-2-klass-5123005.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhnaya-podgotovka-teoreticheskij-material-dlya-2-klassa-4901521.html
32	Спуски и подъёмы на лыжах	1			9.01	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-sovershenstvovanie-spuskov-i-podyomov-2-klass-5123005.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhnaya-podgotovka-teoreticheskij-material-dlya-2-klassa-4901521.html
33	Торможение лыжными палками	1			11.01	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7956532377251670699
34	Торможение лыжными палками	1			16.01	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html

						Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7956532377251670699
35	Торможение падением на бок	1			18.01	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/ Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7956532377251670699
36	Торможение падением на бок	1			23.01	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/ Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7956532377251670699
37	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			25.01	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/08/22/podvizhnye-igry-s-elementami-sportivnyh-igr Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/01/21/prezentatsiya-po-fizkulture-podvizhnye-igry Урок (Видеоурок) https://dzen.ru/video/watch/6300e7a6384d1260a35dd525?f=video
38	Игры с приемами баскетбола	1			30.01	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-na-temu-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-807870.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-basketbol-klass-1272182.html
39	Игры с приемами баскетбола	1			1.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-na-temu-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-807870.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-basketbol-klass-1272182.html
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			6.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-razdel-podvizhnie-igri-na-baze-basketbola-tema-uroka-lovlya-i-peredacha-myac-2832158.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temuelementi-basketbola-v-nachalnoy-shkole-841373.html

41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			8.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-k-uroku-vo-2-klasse-4575495.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-broski-myacha-v-basketbole-622964.html
42	Прием «волна» в баскетболе	1			13.02	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/07/konspekt-po-basketbolu Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/13698969693111941442
43	Прием «волна» в баскетболе	1			15.02	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/07/konspekt-po-basketbolu Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/13698969693111941442
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			20.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-futbol-razvitie-skorostnosilovih-kachestv-podvizhnie-igri-na-materiale-3900880.html Презентация https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura/vidy-sporta/igri/futbol
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			22.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-futbol-razvitie-skorostnosilovih-kachestv-podvizhnie-igri-na-materiale-3900880.html Презентация https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura/vidy-sporta/igri/futbol
46	Бросок ногой	1			27.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-na-temu-elementi-futbola-3989650.html
47	Бросок ногой	1			29.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-na-temu-elementi-futbola-3989650.html
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1			5.03	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok_po_fizicheskoy_kulture_po_teme_uprazhneniya_v_ravnovesii_2_klass-491980.htm Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/14056715806026369733

49	Подвижные игры на развитие равновесия	1			7.03	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok_po_fizicheskoy_kulture_po_teme_uprazhneniya_v_raynovesii_2_klass-491980.htm Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/14056715806026369733
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФС ГТО	1			12.03	Урок https://runetmir.com/sportnorm/normativy-2-klass-po-fizkulture Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16713548367831133236
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.03	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/beg-na-metrov-klass-1565511.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-k-sportivnomu-prazdniku-mi-gotovi-k-gto-dlya-klassov-1922761.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			19.03	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/kalendaro-tematicheskoe-planirovanie-2-klass-s-gto-4972581.html
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			21.03	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-polyzhnoj-podgotovke-na-temu-prohozhdenie-distancii-1-km-6139608.html
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			2.04	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/226183/

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			4.04	Урок (Учителя.ком) https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			9.04	Урок (Учителя.ком) https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			11.04	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/razrabotka-uroka-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-1.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			16.04	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/beg-na-metrov-klass-1565511.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-k-sportivnomu-prazdniku-mi-gotovi-k-gto-dlya-klassov-1922761.html

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			18.04	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/beg-na-metrov-klass-1565511.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-k-sportivnomu-prazdniku-mi-gotovi-k-gto-dlya-klassov-1922761.html
61	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			23.04	Урок (Учителя.ком) https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
62	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			25.04	Урок (Учителя.ком) https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-uchebnomu-predmetu-fizicheskaya-kultura-vo-klasse-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-gto-prizhok--3195453.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			2.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-uchebnomu-predmetu-fizicheskaya-kultura-vo-klasse-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-gto-prizhok--3195453.html

	двумя ногами. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			7.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-igrovoe-gto-2-klass-6139231.html
66	Итоговые контрольные нормативы				14.05	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			16.05	Урок (Копилка уроков) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/sportivnyi_prazdnik_vesiolye_start_y_gto_shagaet_po_planete
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			21.05	Урок (Копилка уроков) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/sportivnyi_prazdnik_vesiolye_start_y_gto_shagaet_po_planete
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-vozniknovenie-fiz-ry-v-drevnem-mire-4653823.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/5067141944807315910
2	История появления современного спорта	1				Урок (Копилка уроков) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok_po_f_k_na_tiemu_istoriia_vozniknovieniia_razlichnykh_vidov_sporta Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/10157725952270110368
3	Виды физических упражнений	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-vdy-sporta-3-lass-5318905.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Урок (Учителя.ком) https://uchitelya.com/fizkultura/79121-plan-konspekt-uroka-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-organizm-cheloveka-3-klass.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-kak-izmerit-svoe-zdorove-klass-1057256.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803
5	Дозировка физических нагрузок	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-3-klassa-urok-2-fizicheskaya-nagruzka--5415114.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/20/fizicheskaya-nagruzka

						Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/ Презентация (Учителя.ком) https://uchitelya.com/fizkultura/71822-prezentaciya-razvitie-fizicheskikh-kachestv-metodom.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/4404700424521490087
7	Закаливание организма под душем	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zakalivanie-detey-klass-2321037.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407
8	ТБ на при выполнении гимнастических упражнений.Строевые команды и упражнения	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-po-stroevye-podgotovke-v-klasse-3451295.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html
9	Строевые команды и упражнения	1				Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/urok-fizkulturnogo-zaniatiia.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/8777265125995832560
10	Лазанье по канату	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-raznovidnost-tehnik-lazaniya-po-kanatu-5277616.html
11	Лазанье по канату	1				Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/06/15/konspekt-uroka-po-teme-lazanie-po-kanatu-v-3-priyoma Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/17204955342944429325
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/index.php/files/khodba-po-gimnasticheskoi-skameike-s-perekkladyvani.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/22/lazanie-po-gimnasticheskoy-skameyke
13	Передвижения по	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-

	гимнастической скамейке					kulture-v-klasse-tema-uroka-gimnastika-obuchenie-lazanyu-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-perehodom-n-1910483.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/3062585489718603163?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
14	Броски набивного мяча	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-razvitie-silovih-kachestv-brosok-nabivnogo-myacha-kg-2765604.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-metanie-nabivnogo-myacha-4990331.html
15	Броски набивного мяча	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-razvitie-silovih-kachestv-brosok-nabivnogo-myacha-kg-2765604.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-metanie-nabivnogo-myacha-4990331.html
16	Прыжки через скакалку	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-fk-3-klass-prizhki-v-skakalku-4020425.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/12433878597473823500
17	ТБ при выполнении л/а упражнений. Челночный бег	1				Урок (Нсportal) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/26/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pryzhki-v Презентация (Нсportal) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/07/pryzhki-na-skakalke
18	Челночный бег	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-3-klass-5542671.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-chelnochnyj-beg-3-klass-4234676.html
19	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/ Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16366734494963122754
20	Бег с ускорением на	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-

	короткую дистанцию					kulture-po-razdelu-programmi-legkaya-atletika-na-temu-beg-na-korotkie-distancii-klass-1117001.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-tehnika-bega-na-korotkie-distancii-3-klass-6059462.html
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-begovie-uprazhneniya-klass-2571558.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/15310200053821772772
22	Челночный бег	1				Урок (БК) https://vk.com/wall-199311890_763 Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/25/konspekt-uroka-na-temu-spetsialno-begovye-uprazhneniya
23	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Урок (БК) https://vk.com/wall-206998919_1460
24	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Урок (БК) https://vk.com/wall-206998919_1460
25	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16055634851616107705
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16055634851616107705
27	Сложно координированные беговые упражнения	1				Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/18/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-

						0
28	Сложно координированные беговые упражнения	1				Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/18/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-0
29	Сложно координированные беговые упражнения	1				Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/18/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-0
30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Урок (БК) https://vk.com/wall-208746463_718 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16634243400860209570?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Урок (БК) https://vk.com/wall-208746463_718 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16634243400860209570?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
32	ТБ на уроках лыжной подготовке. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/ Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7650540942631719194
33	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/1-zakreplenie-poperemennogo-dvuhshazhnogo-lyzhnogo-hoda-2-sovershenstvovanie-podema-v-goru-sposobom-lesenka-tormozhenie-sposobom-6508930.html Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/obuchenie-spusku-na-lizhah-3842624.html
34	Скольжение с пологого	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-

	склона с поворотами и торможением					fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-peredvizheniya-na-lizhah-klass-3100065.html Презентация (Инфоуроков) https://infourok.ru/prezentaciya-sposobi-podemov-spuskov-i-tormozheniya-v-lizhnom-sporte-1929819.html
35	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/3-klass-lyzhnaia-podgotovka-pourochnyie-plany.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/ Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-3-klassa-urok-50-ya-uznayu-o-bassejne-5418824.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-pravila-povedeniya-v-bassejne-stili-plavanya-1650746.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/10257830087636756201
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/ Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-3-klassa-urok-50-ya-uznayu-o-bassejne-5418824.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-pravila-povedeniya-v-bassejne-stili-plavanya-1650746.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/10257830087636756201
38	Торможение лыжными палками	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7956532377251670699
39	Торможение лыжными палками	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7956532377251670699
40	Прохождение дистанции	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekty-urokov-po-plavaniyu-dlya-uchashih-sya-nachalnih-klassov-4481604.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/11/14/prezentatsiya-po-obucheniyu-plavaniyu

41	ТБ при проведении подвижных игр					
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-metodicheskaya-razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podvizhnye-igry-s-elementami-sportivnyh-i-5852650.html
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-metodicheskaya-razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podvizhnye-igry-s-elementami-sportivnyh-i-5852650.html
44	Спортивная игра баскетбол	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/ Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16828572868901162209
45	Спортивная игра баскетбол	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/ Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16828572868901162209
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizkulturi-klass-tehnika-vedeniyalovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-3485026.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/03/28/peredacha-i-lovlya-basketbolnogo-myacha
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizkulturi-klass-tehnika-vedeniyalovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-3485026.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/03/28/peredacha-i-lovlya-basketbolnogo-myacha
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-dlya-klassov-2234825.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-podvizhnie-igri-i-estafeti-s-elementami-basketbola-vedenie-myacha-na-meste-levoy-i-pravoy-rukamipoperemenno-3646430.html
49	Спортивная игра волейбол	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-volejbol-3-klass-5230167.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/4743808393047819859
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/194151/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-

	двумя руками на месте и в движении					fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/194151/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html
52	Спортивная игра футбол	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-po-teme-futbol-4361237.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-futbol-klass-3065086.html
53	Подвижные игры с приемами футбола	1				Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-p.html
54	Подвижные игры с приемами футбола	1				Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-p.html
55	Подвижные игры с приемами футбола	1				Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-p.html
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-klass-obuchenie-tehnike-vipolneniya-fizicheskikh-uprazhneniy-kompleksa-gto-712483.html Урок https://runetmir.com/sportnorm/normativy-3-klass-po-fizkulture Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-urok-gto-dlya-klassov-3497021.html
57	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-po-gto-dlya-klassov-gtoput-k-zdorovyu-2112991.html Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-uroka-igrovoe-gto-3-klass.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-3409766.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/10320262690263229772

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-tema-beg-30-metrov-estafetnyj-beg-podvizhnye-igry-5746970.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16366734494963122754
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Урок (Нсportal) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/beg-30-metrov-3-klass Презентация (Нсportal) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/06/30-m
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Урок (Нсportal) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/05/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tb-beg-kross
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Урок (Нсportal) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/05/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tb-beg-kross
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-obuchenie-tehnike-vypolneniya-fizicheskikh-uprazhnenij-kompleksa-gto-5610712.html
63	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				Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-dlia-razvitiia-myshts-ruk-briushno.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Урок (Нсportal) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/21/uprazhneniya-dlya-vypolneniya-norm-gto-po

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/18/konspekt-uroka-na-temu-tehnika-spetsialno-begovyh
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/20/konspekt-otkrytogo-uroka-3-a-klassa-po-fizicheskoy-kulture-5 Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/18002666096253089131
67	Итоговые контрольные нормативы		1			
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				Проект, презентация https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-proekt-my-snova-sdayom-gto
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практиче ские работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			4.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/ Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/istoriya-razvitiya-fizicheskoy-kulturi-v-rossii-1886732.html Презентация (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/21/iz-istorii-fizicheskoy-kultury Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/6252693413792527102
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			6.09	Урок (Копилка уроков) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_natsionalnye_vid_y_sporta Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-nacionalnie-vidi-sporta-3305114.html
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			11.09	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/zadaniia-dlia-samostoiatelnoi-raboty-po-fizichesko.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			13.09	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-zdorove-cheloveka-dlya-uchaschihsya-klassov-2088980.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-osnovnye-sistemy-organizma-5046859.html
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1			18.09	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/12/23/monitoringa-urovnya-fizicheskogo-razvitiya-i-razvitiya

	подготовленности					Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizicheskoy_kulture_na_temu_monitoring_urovnya_fizicheskogo_razvitiya-328693.htm
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			20.09	Урок (Копилка уроков) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan_konspekt_uroka_po_fizichieskoi_kul_turie_dlia_4_klassa Презентация (Нсportal) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/04/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			25.09	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pervaya-pomosh-pri-razlichnyh-povrezhdeniyah-3-4-klass-6661862.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373
8	ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			27.09	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-variant-kl-fizkultura-pravila-bezopasnosti-na-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-po-gimnastike-otrabotka-tehniki-ak-2881812.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987
9	Акробатическая комбинация	1			2.10	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-gimnastike-na-temu-akrobaticheskaya-kombinaciya-klass-2305819.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/4715860014975270091
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			4.10	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/razrabotka-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-4-klassa-oporniy-pryzhok-cherez-kozla-6705011.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-po-fizkulture-na-temu-gimnastika-oporniy-prizhok-klass-542998.html
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			9.10	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-oporniy-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-po-

						fizkulture-na-temu-gimnastika-oporniy-prizhok-klass-542998.html
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			11.10	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/ Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/18159289760886703489
13	Обучение опорному прыжку	1			16.10	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/ Презентация (Учителя.ком) https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/192661-prezentaciya-opornyy-pryzhok-nachalnaya-shkola.html
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1			18.10	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/19/visy-i-upory Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-gimnastika-klass-3065162.html
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1			23.10	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/19/visy-i-upory Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-gimnastika-klass-3065162.html
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			25.10	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/19/visy-i-upory Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-raznovidnost-tehnik-visov-i-uporov-5277614.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/912850136459475303
17	ТБ при выполнении л/а упражнений. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой				8.11	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/08/urok-po-legkoy-atletike-v-4-a-klasse Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-legkoj-atletike-i-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-fiz-kultury-dlya-1-4-klassov-6179309.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/2948317638558683601
18	Беговые упражнения	1			13.11	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-na-temu-begovye-uprazhneniya-6714327.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/8440910422012808951?tmpl_version=rele

						ases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1168.0%238d942de0f4ebc4eb6b8f3c24fbfd1f8dbc5bbe63
19	Беговые упражнения	1			15.11	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-na-temu-begovye-uprazhneniya-6714327.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/8440910422012808951?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1168.0%238d942de0f4ebc4eb6b8f3c24fbfd1f8dbc5bbe63
20	Метание малого мяча на дальность	1			20.11	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-lyogkaya-atletika-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-4-klass-5295975.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/11240264410687746945
21	Метание малого мяча на дальность	1			22.11	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-lyogkaya-atletika-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-4-klass-5295975.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/11240264410687746945
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			27.11	Урок (ВК) https://vk.com/wall-208746463_718 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16634243400860209570?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			29.11	Урок (ВК) https://vk.com/wall-208746463_718 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16634243400860209570?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
24	Сложно координированные	1			4.12	Урок (ВК) https://vk.com/wall-208746463_718

	прыжковые упражнения					Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16634243400860209570?tmpl_version=rel_eases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
25	Бег с поворотами и изменением направлений	1			6.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16055634851616107705
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1			11.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16055634851616107705
27	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16055634851616107705
28	Челночный бег	1			13.12	Урок (БК) https://vk.com/wall-199311890_763 Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/25/konspekt-uroka-na-temu-spetsialno-begovye-uprazhneniya
29	Челночный бег	1			18.12	Урок (БК) https://vk.com/wall-199311890_763 Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/25/konspekt-uroka-na-temu-spetsialno-begovye-uprazhneniya
30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			20.12	Урок (БК) https://vk.com/wall-208746463_718 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16634243400860209570?tmpl_version=rel_eases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316

					eases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		25.12	Урок (БК) https://vk.com/wall-208746463_718 Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/16634243400860209570?tmpl_version=rel_eases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		27.12	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		10.01	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-lizhnoy-podgotovke-1216496.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/1564991862926093723
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		15.01	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-po-lyzhnoi-podgotovke-dlia-4-klassa.html
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		17.01	Урок (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/191154/ Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-odnovremennye-lizhnie-hoda-865646.html
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		22.01	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhniy-hodov-klass-3703659.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/9621558520497252369

37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			24.01	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			29.01	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-klass-2433828.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-odnovremennye-lizhnie-hoda-865646.html
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			31.01	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			5.02	Урок (Учителя.ком) https://uchitelya.com/fizkultura/76656-konspekt-uroka-lyzhnaya-podgotovka-sovershenstvovanie-lyzhnyh-hodov-4-klass.html
41	ТБ при проведении подвижных игр. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми				7.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-podvizhnyimi-igrami-5391053.html Презентация (Копилка уроков) https://uchitelya.com/fizkultura/14183-prezentaciya-profilaktika-travmatizma-v-processe-organizacii-sportivnymi-igrami.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987
42	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			12.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/podvizhnye-igri-zapreshchennoe-dvizhenie-s-kochki-na-kochku-2776099.html
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			14.02	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/26/tehnologicheskaya-karta-uroka-igra-podvizhnaya-tsel
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением	1			19.02	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-veselie-starti-integrirovannie-estafeti-2447676.html

	футбольного мяча»					
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			21.02	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/mietodichieskaia-razrabotka-na-tiemu-polozhitel-nyi-effiekt-primienieniia-v-obuchienii-plavaniiu-ighr-na-vodie-2-6-klass.html
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			26.02	Урок http://npecole.ucoz.ru/Bunina_EV/fizkultura_30.09.22.docx
47	Упражнения из игры волейбол	1			28.02	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/17/konspekt-uroka-na-temu-uprazhneniya-s-voleybolnym
48	Упражнения из игры баскетбол	1			4.03	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-basketbolnie-uprazhneniya-klass-3903887.html
49	Упражнения из игры баскетбол	1			6.03	Урок https://www.art-talant.org/publikacii/65512-tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulyture--basketbolnyye-upraghneniya
50	Упражнения из игры футбол	1			11.03	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-v-klasse-tema-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-elementami-futbola-uchitel-fizicheskoy-kulturi-kulesho-1346431.html
51	Упражнения из игры футбол	1			13.03	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-4-1.html
52	Упражнения из игры волейбол	1			18.03	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/17/konspekt-uroka-na-temu-uprazhneniya-s-voleybolnym
53	Упражнения из игры волейбол	1			20.03	Урок (Нспортал) https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/17/konspekt-uroka-na-temu-uprazhneniya-s-voleybolnym
54	Подвижные игры«Гонка лодок» и «Паровая машина»				10.04	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/mietodichieskaia-razrabotka-na-tiemu-polozhitel-nyi-effiekt-primienieniia-v-obuchienii-plavaniiu-ighr-na-vodie-2-6-klass.html
55	Упражнения из игры футбол	1			15.04	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-4-1.html
56	Упражнения из игры футбол	1			17.04	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-

					fizichieskoi-kul-turie-dlia-4-1.html
57	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		22.04	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/urok-gto-put-k-zdorovyu-6053849.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-znakomstvo-s-gto-klass-1767250.html Видеоурок https://yandex.ru/video/preview/7080681922332917092
58	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		24.04	урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		29.04	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4b-klasse-beg-30m-estafetnyj-beg-podvizhnye-igry-5754512.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-urok-gto-dlya-klassov-3497021.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		6.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4b-klasse-beg-30m-estafetnyj-beg-podvizhnye-igry-5754512.html Презентация (Инфоурок) https://infourok.ru/prezentaciya-urok-gto-dlya-klassov-3497021.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		8.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-4-klass-beg-1-km-5140296.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		11.05	Урок (Копилка уроков) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sdacha_normativov_gto_otkryti_urok_v_4_klasse
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1		13.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/maou-kolchedanskaya-srednyaya-obsheobrazovatel'naya-shkola-tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-4-klass-vvedenie--4899900.html

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.05	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-podtiagivaniia-na-vysokoi.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html
66	Итоговые контрольные нормативы	1	1		20.05	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			21.05	Урок (Инфоурок) https://infourok.ru/sportivnyj-prazdnik-bolshie-gonki-posvyashennyj-zozh-i-vfsk-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-dlya-uchashih-sya-1-4-klassov-5125809.html
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			23.05	Урок (Мультиурок) https://multiurok.ru/files/stsenarii-sportivnogho-prazdnika-bol-iie-ghonki-v.html

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	0	
--	----	---	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2017. — 175 с. - (Школа России). — ISBN 978-5-09-042783-8

Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003

В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010.

Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха "Школа России". ФГОС

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/380447/>

Физическая культура. 1 класс. К УМК В.И. Ляха. Рабочая программа. ФГОС

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/380447/>

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru> , <http://eor.edu.ru>

Образовательные Интернет-порталы

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
2. Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
4. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
5. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования 1-4 класс <http://www.ndce.edu.ru>
6. Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
7. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
8. Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
9. Сайт интернет-проекта «Копилка уроков сайт для учителей» 1-4 класс <http://nsportal.ru>
- 10.Официальный ресурс для учителей, детей и родителей (1-4 класс) www.nachalka.com
11. База разработок для учителей начальных классов 1-4 класс <http://pedsovet.su>
12. Раздел начальная школа: Архив учебных программ. <http://www.rusedu.ru>
13. Журнал «Начальная школа» www.openworld/school
14. Газета «1 сентября» www.1september.ru
15. «Учительская газета» www.ug.ru
16. Издательство "Просвещение" <http://www.prosv.ru/>

