

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Партизанского городского округа

МБОУ "СОШ № 6" ПГО

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Кирилюк С.М.
Протокол №187-а от 31»
июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Смирнова С.В.
Приказ №187-а от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ "СОШ
№ 6" ПГО**

Штурмина Е.М.
Приказ №187 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 460474)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Партизанск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

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.

По окончании третьего года обучения 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.

По окончании четвертого года обучения у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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;
-
- 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;
- 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, 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;
- 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	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	спортивные игры	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные игры	6			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		40			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		21			
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	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Спортивные игры	10			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.4	Подвижные игры	6			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		36			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		23			
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	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Спортивные игры	10			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Подвижные игры	3			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		48			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Спортивные игры	10			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Подвижные игры	3			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5					https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		43			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке	1	0	05.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
	Современные физические упражнения				https://multiurok.ru/files/obshcherazvivaiushchie-uprazhneniia-v-nachalnoi-sh.html , https://yandex.ru/video/preview/17578471437384520502
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	07.09.23	https://yandex.ru/video/preview/17578471437384520502
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	12.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	13.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ , https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2013/03/20/uprazhneniya-dlya-os
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	26.09.23	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-sport/library/2015/12/02/kompleksy-utrenney-gimnastiki
	Правила поведения на уроках физической культуры				https://yandex.ru/video/preview/ , https://nsportal.ru/shkola/fizkulturasport/library/2021/03/04/konspekt-k-uroku-po-pravilam-

6	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	27.09.23	https://yandex.ru/video/preview/4706298044466393463 , https://urok.1sept.ru/articles/691050
	Исходные положения в физических упражнениях				https://obrazovaniegid.ru/uchitelyam/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskoy-kulture-dlya-nachalnoj-shkoly.html
7	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре. Упражнения на развитие гибкости	1	0	03.10.23	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/09/11/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-tema-gimnastika-1-klass
	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ , https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/05/19/cheredovanie_hodby
8	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади	1	0	05.10.23	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass , https://yandex.ru/video/preview/164913545403563865
	Акробатические упражнения, основные техники				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass , https://yandex.ru/video/preview/164913545403563865
9	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	10.10.23	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/23/plan-konspekt-uroka-po-fiz-kulture-stroevye-uprazhneniya , https://yandex.ru/video/preview/8777265125995832560
	Способы построения и повороты стоя на месте				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya

					postroeniya-perestroeniya-1-klass, https://yandex.ru/video/preview/7538123043967076128
10	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	12.10.23	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/ , https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/
11	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ.кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	17.10.23	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2013/11/ , https://yandex.ru/video/preview/3328296588515616120
12	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	19.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ , opilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizkulturie-dlia-1-klassov-po-tiemie-pryzhki-chieriez-skaka
	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0		https://pedportal.by/assets/uploads/5cd6ae1be0a867250d6c1d9c1670db63/1645036931 , https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
13	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	23.10.23	https://multiurok.ru/index.php/files/razrabotka-uroka-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-1.html , https://yandex.ru/video/preview/1273690559863359226
14	Модуль «Гимнастика». Передвижение	1	0	26.10.23	https://yandex.ru/video/preview/153958212817540734

	по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»				33
15	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	07.11.23	https://nsportal.ru/shkola/fizkulturai sport/library/2013/10/01/ , https://yandex.ru/video/preview/5234060201792254044
16	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	09.11.23	https://urok.1sept.ru/articles/629849 , https://yandex.ru/video/preview/7903901251256285195
17	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	14.11.23	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-teme-pryzhki-s-mesta-tolchk.html , https://yandex.ru/video/preview/6080064277279674927
18	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры	1	0	16.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
19	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	21.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
20	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	23.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
					esh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
21	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	28.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
22	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	30.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
23	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
24	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	05.12.23	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/beg_i_khodba_1_klass, https://yandex.ru/video/preview/147806913656157192_09
25	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	07.12.23	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temuravnomernyy-begumk-fizicheskaya-kultura
	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
26	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя	1	0	12.12.23	https://nsportal.ru/nachalnaya-

	зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».				shkola/fizkultura/2013/04/22/urok-fizicheskoy-kultury-beg-s-izmeneniem-tempa
27	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	14.12.23	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/04/22/urok-fizicheskoy-kultury-beg-s-izmeneniem-tempa
28	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	19.12.23	https://nsportal.ru/shkola/fizkulturasport/library/2020/12/22/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-hodba-i-beg-v
	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/22/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-hodba-i-beg-v
29	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	21.12.23	https://for-teacher.ru/edu/fizkultura/doc-fwoxpqv.html
	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
30	Модуль «Легкая атлетика». Бросок	1	0	26.12.23	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2019/05/19/konspekt-na-

	набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров				temucheredovanie-hodby-i-bega-0
31	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	28.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2021/02/18/konspekt-uroka-covershenctvovanie-odnovremenno
32	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	11.01.24	izkultura-i-sport/library/2013/09/09/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassa
33	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние	1	0	16.01.24	izkultura-i-sport/library/2020/05/22/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-pryzhka-v-dlinu-, https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
34	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	18.01.24	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/468934-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klass https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
	Разучивание фазы приземления из прыжка				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta
35	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	23.01.24	ov.ru/fizkultura/uroki/urok_v_1_klassie_po_tiemie_obucheniie_pryzhku_v_dlinu_s_miesta
36	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	25.01.24	ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta, https://youtu.be/rJIACzxisJw
37	Модуль «спортивные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	30.01.24	ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/19/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podv
	Разучивание игровых действий и правил спортивных игр				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
38	Разучивание игровых действий и	1	0	01.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/

	правил спортивных игр				
	Обучение способам организации игровых площадок				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
39	Модуль «спортивные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	1	0	06.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
40	Модуль «спортивные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	08.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
41	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	13.02.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/06/10/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-1-klass
					https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/06/10/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-1-klass
42	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	15.02.24	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnie-igri-460022.html
	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnie-igri-460022.html
43	Модуль «спортивные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	20.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
	Разучивание подвижной игры «Не оступись»				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
44	Модуль «спортивные игры». Ловля и	1	0	22.02.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-

	передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте				rabota/2017/12/18/metodicheskaya-razrabotka-igr-na-temu-yabloki
	Модуль «спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnayarabota/2017/12/18/metodicheskaya-razrabotka-igr-na-temu-yabloki
45	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	27.02.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/04/02/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury
	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/04/02/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury
46	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	29.02.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/19/8-plan-konspekt-po-fizkulture
	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/19/8-plan-konspekt-po-fizkulture
47	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	05.03.24	https://yandex.ru/video/preview/10429349644561823254
	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО				https://www.art-talant.org/publikacii/37715-konspekt-vvodnogo-vneurochnogo-zanyatiya-igrovoe-gto-dlya-1-4-klassa
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	07.03.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/07/testirovanie-chelnochnogo-bega-3-h-10-metrov-na-vrem
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	12.03.24	youtube.com»watch, https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-

	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры				испытаний/смешанное-передвижение/
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры				https://runetmir.com/gto-smeshannoe-peredvizhenie , https://гто краснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/смешанное-передвижение/
50	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	14.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ , https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	19.03.24	https://urok.1sept.ru/articles/639036 , https://yandex.ru/video/preview/439935121463687148
	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры				https://urok.1sept.ru/articles/639036 , https://yandex.ru/video/preview/15443459995144784130
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	21.03.24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/06/tema-uroka-beg-v-ravnomernom-tempe-do-6-minut
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры				https://yandex.ru/video/preview/10379170152149100646
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1	0	02.04.24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temumetanie-nabivnogo-myacha-iz-razlichnyh

	Подвижные игры				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	9	04.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			09.04.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	11.04.24	https://yandex.ru/video/preview/11696631535565402639 , https://yandex.ru/video/preview/11625151394742442709
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	16.04.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/23/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-pryzhki-v-dlinu-s-mesta
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	18.04.24	https://yandex.ru/video/preview/15943462709418060806
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	23.04.24	https://ypok.pф/library/urok_fizicheskoy_kulturi_na_temu_testirovanie_na_132903.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	25.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

	Подвижные игры				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	30.04.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/03/10/metanie-malogo-myacha-v-vertikalnuyu-tsel-s-mesta
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	03.05.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	07.05.24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/09/konspekt-uroka-na-temu-tehnika-chelnochnogo-bega-umk
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	08.05.24	https://yandex.ru/video/preview/14879954098110981655
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	14.05.24	https://multiurok.ru/index.php/files/otkrytyi-urok-po-gto-v-1-klasse.html
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	16.05.24	https://multiurok.ru/index.php/files/otkrytyi-urok-po-gto-v-1-klasse.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
	Зарождение Олимпийских игр				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
	Современные Олимпийские игры				https://pedsovet.su/load/693-1-0-29701
2	Физическое развитие	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
	Физические качества				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
3	Сила как физическое качество	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
4	Быстрота как физическое качество	1	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/15/fizicheskie-kachestva , https://yandex.ru/video/preview/5601027372337057382
5	Выносливость как физическое качество	1	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/10/22/vynoslivost-i-sposoby-ee-razvitiya , https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
6	Гибкость как физическое качество	1	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/08/30/prezentatsiya-fizicheskoe-kachestvo-gibkost , https://yandex.ru/video/preview/13859768017477660382
7	Развитие координации движений	1	0		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezentatsiia-razvitiie-koordinatsii
	Развитие координации движений				https://yandex.ru/video/preview/4635095940420128526
8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/13/samokontrol-v-protsesse-zanyatii , https://videouroki.net/razrabotki/priezentatsiia-samokontrol-ieggho-osnovnyie-mietody-pokazatieli-i-kritierii-otsi.html
	Закаливание организма				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
9	Утренняя зарядка	1	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-

					shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0		https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tehnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589
	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/27/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-gimn , https://yandex.ru/video/preview/8447126436107771580
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
	Строевые упражнения и команды				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/19/stroevye-uprazhneniya , https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0		https://urok.1sept.ru/articles/631326
	Прыжковые упражнения				https://videouroki.net/razrabotki/mietodika-obucheniia-

					przhkam-vo-2-i-3-klassakh.html
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/11/17/prezentatsiya
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0		https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-2-klass-tema-uroka.html
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0		https://yandex.ru/video/preview/364975160530604330
16	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0		https://kidteam.ru/kompleks-uprazhneniy-so-skakalkoy-dlya-detey.html
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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	1	0		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/22/urok-dlya-2-klassa-uprazhneniya-s-myachami , https://multiurok.ru/files/urok-fizichieskoi-kul-tury-2-klass-uprazhneniia-s.html

	двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.				
	Упражнения с гимнастическим мячом				1 https://yandex.ru/video/preview/16278146387191068527
18	Танцевальные гимнастические движения	1	0		https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-vo-2-klassie-ritmichieskaia-ghimnastika.html
19	Танцевальные гимнастические движения	1	0		https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/143515-tancevalnye-shagi-na-urokah-fizkultury-dlja-m
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1			1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
22	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
23	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/

	разученные беговые упражнения				
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
24	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
25	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
26	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/02/prezentatsiya-pravila-tehniki-bezopasnosti
27	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/18/plan-konspekt-uroka-dlya-uchashchih-sya-2-klasse-na-temu
	Броски мяча в неподвижную мишень				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
28	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/14/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-razlichnyh-pryzhkov-dlya
					https://yandex.ru/video/preview/7183699252488724778
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-pryzhki-v-vysotu.html
	Прыжок в высоту с прямого разбега				https://yandex.ru/video/preview/3712747690366881944
30	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tekhnologicheskaja_k

	набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.				arta_uroka_po_teme_khodba_po_gimnasticheskoi_skameike_k_rugov
	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке				https://yandex.ru/video/preview/4397181904565816710
31	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1			https://yandex.ru/video/preview/4397181904565816710 , https://yandex.ru/video/preview/13701452701029747997
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/bieghsizmienieniiami_napravleniabieghnapierieghonkina30m40m60m
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1			https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-vidy-bega.html
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/01/21/prezentatsiya-po-fizkulture-podvizhnye-igry
37	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
	Игры с приемами баскетбола				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
38	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
39	Бросок мяча в колонне и неудобный	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/

	бросок				
	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок				1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
40	Прием «волна» в баскетболе	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
	Прием «волна» в баскетболе				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
	Игры с приемами футбола: метко в цель				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
	Гонка мячей и слалом с мячом				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
	Футбольный бильярд				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
	Бросок ногой				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/03/25/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-i-ravnovesiya-na
	Подвижные игры на развитие равновесия				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
46	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			https://multiurok.ru/files/normativy-po-fizichieskoi-kul-turie-2-klass.html
	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/04/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-na

					urokah-fizkultury, https://yandex.ru/video/preview/7053608826047276298
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			https://znanio.ru/media/legkaya-atletika-smeshannoe-peredvizhenie-do-1500-m-2575793
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/смешанное-передвижение-по-пересечен/
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				https://yandex.ru/video/preview/8496237910148016187
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_teorietichieskii_matierial_dlia_2_klassa
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/

	упоре лежа на полу. Эстафеты				
52	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			https://yandex.ru/video/preview/5234060201792254044
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/226183/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/226183/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://videouroki.net/razrabotki/naklon-vpieried-iz-polozhieniia-stoia.html
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://yandex.ru/video/preview/13221491625452464274
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://videouroki.net/razrabotki/pryzhok-v-dlinu-s-miesta-1.html
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://yandex.ru/video/preview/4405731033354407642
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			https://cdnpdf.com/pdf-117989-prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-razdel-gimnastika-podnimanie-tulovisha-iz-

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				polozheniya-lyozha
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://yandex.ru/video/preview/1273690559863359226
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/19/metanie-malogo-myacha-v-tsel
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://yandex.ru/video/preview/15662324360746519865
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/22/tehnika-chelnochnogo-bega
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			https://mypresentation.ru/presentation/plavanie_prezentaciya_po_fizkulture
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			https://yandex.ru/video/preview/12673409895946862011
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-k-sportivnomu-prazdniku-my-gotovy/download
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			https://yandex.ru/video/preview/3695101246132810271

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

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Виды физических упражнений. Дыхание и зрительная гимнастика.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			https://videouroki.net/razrabotki/samokontrol-sposoby-izmereniya-chastoty-serdechnykh-sokrashcheniy-prezentatsiya.html
5	Дозировка физических нагрузок, Закаливание организма под душем.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-fizicheskie-kachestva-chelov.html
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/konspekt-uroka-na-temu-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-umk
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/konspekt-uroka-na-temu-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-umk
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/konspekt-uroka-na-temu-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-umk
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической	1			https://topuch.com/data-provedeniya-uroka-23-04-2021-g-tema-legkaya-atle t

	подготовкой				
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1			https://topuch.com/data-provedeniya-uroka-23-04-2021-g-tema-legkaya-atlet
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			https://topuch.com/data-provedeniya-uroka-23-04-2021-g-tema-legkaya-atle t
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1			
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Прыжок в длину с места.	1			https://topuch.com/data-provedeniya-uroka-23-04-2021-g-tema-legkaya-atletika-peda/index
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			https://topuch.com/data-provedeniya-uroka-23-04-2021-g-tema-legkaya-atletika-peda/index
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			https://yandex.ru/video/preview/12637685038056583397
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках.	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/26/konspekt-uroka-na-temu-

	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места				chelnochnyy-beg-umk-fizicheskaya
19	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1			https://topuch.com/data-provedeniya-uroka-23-04-2021-g-tema-legkaya-atletika-peda/index.html
20	Прыжок в длину с разбега Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://topuch.com/data-provedeniya-uroka-23-04-2021-g-tema-legkaya-atletika-peda/index.html
21	Прыжок в длину с разбега Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/konspekt-uroka-na-temu-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-umk https://topuch.com/data-provedeniya-uroka-23-04-2021-g-tema-legkaya-atletika-peda/index.html
22	Прыжок в длину с разбега Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1			https://yandex.ru/video/preview/12637685038056583397
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/26/konspekt-uroka-na-temu-chelnochnyy-beg-umk-fizicheskaya
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя	1			https://topuch.com/data-provedeniya-uroka-23-04-2021-g-tema-legkaya-atletika-peda/index.html

	на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Танцевальные упражнения из танца галоп				https://yandex.ru/video/preview/5498668263091881006 https://yandex.ru/video/preview/10584550284856568075
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1			https://yandex.ru/video/preview/10584550284856568075 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/25/konspekt-uroka-na-temu-spetsialno-begovye-uprazhneniya
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1			https://yandex.ru/video/preview/2494171865713337259 https://yandex.ru/video/preview/17204955342944429325
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 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. Лазанье по канату				https://yandex.ru/video/preview/3965171539006514806 https://studopedia.su/3_19138_tantsevalnaya-kompozitsiya.html
					https://multiurok.ru/files/stroevye-uprazhneniia-prezentatsiia.html
31	Строевые команды и упражнения	1			https://youtu.be/7tlc-ngM

	Ритмическая гимнастика Лазанье по канату				
32	Передвижения по гимнастической скамейке Лазанье по канату	1			https://yandex.ru/video/preview/4397181904565816710 , https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_v_3_klassie_po_tiemie_lazaniie_po_ghimnastichieskoj_skamieike
33	Лазанье по канату Ритмическая гимнастика Прыжки через скакалку	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013 https://yandex.ru/video/preview/10050227021867205954
34	Передвижения по гимнастической скамейке Ритмическая гимнастика	1			https://yandex.ru/video/preview/4397181904565816710 , https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_v_3_klassie_po_tiemie_lazaniie_po_ghimnastichieskoj_skamieike
35	Передвижения по гимнастической стенке Танцевальные упражнения из танца галоп Прыжки через скакалку	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/18/prezentatsiya-lazanie-iperelazanie
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Спортивная игра баскетбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/

40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Спортивная игра баскетбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.				/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Упрощенный волейбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля..Упрощенный волейбо	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1			/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/25/metodicheskaya-razrabotka-uroka-pervoklassnye-strelki
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1			//https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librar
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1			
49	Освоение правил и техники выполнения	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				sport/library/2021/03/04/beg-30-metrov-3-klass
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/05/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tb-beg-kross
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://yandex.ru/video/preview/12679250899525143482
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnologichieskaia-karta-uroka-fizichieskoi-kul-tury-klass-3-tiema-uroka-kross.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/konspekt-uroka-krossovaya-podgotovka-3-klass.html
54	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			https://yandex.ru/video/preview/14967802553794401729?t , https://ypok.pф/library/plankonspekt_uroka_po_fizicheskoj_kulture_na_temu_203411.html
55	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			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/18/konspekt-uroka-na-temu-tehnika-spetsialno-begovyh
56	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			https://yandex.ru/video/preview/4399316044719104805 https://yandex.ru/video/preview/16433734842281126335
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://testirovanie24.ru/3-166/
58	Освоение правил и техники выполнения	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tehnologicheskaja_karta_po_fizicheskoi_kulture_provedennogo_v_3

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				_a klasse na tem
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://yandex.ru/video/preview/14895646182330977826
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tehnologicheskaia_karta_uroka_fizicheskoi_kultury_na_temu_testirovanie_podioma
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://yandex.ru/video/preview/3862281740705735467
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tehnologicheskaia_karta_uroka_fizicheskoi_kultury_na_temu_testirovanie_podioma
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/23/tehnologicheskaya-karta-uroka-3-klass-0
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-dlia-3-klassa-mietaniee.html
66	Освоение правил и техники выполнения	1			https://botana.biz/prepod/fizkultura/obnvm119.html

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-noram-gto
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	А - 05.09.23 Б-05.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	А - 05.09.23 Б-05.09.23	https://yandex.ru/video/preview/11832342769437948548 , https://urok.1sept.ru/articles/660590
3	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	А- 07.09.23 Б-08.09.23	https://yandex.ru/video/preview/1370688244794339901
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	0	А- 07.09.23 Б-08.09.23	https://myslide.ru/predownload/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-osnovnye-sistemy-organizma
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.5	0	А -11.09.23 Б - 1109.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	0.5	0	А - 14.09.23 Б - 15.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	0.5		А - 18.09.23 Б-18.09.23	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/12/07/konspekt-zanyatiya-na-temu-pervaya-pomoshch-pri
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5		А - 21.09.32 Б - 22.09.23	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/10/04/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-b
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1		А - 25.09.23 Б - 25.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции;	1		А - 28.09.23 Б - 29.09.23	https://yandex.ru/video/preview/4800571887392613472

	ранее разученные беговые упражнения.				
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств.. Бег 30 м.	1		A - 02.10.23 Б - 02.10.23	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/07/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4-klasse
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		A - 05.10.23 Б - 06.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		A _ 09.10.23 Б - 09.10.23	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		A - 12.10.23 Б - 13.10.23	https://yandex.ru/video/preview/6524352139385597194
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		A - 16.10.23 Б - 16.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		A - 19.10.23 Б - 20.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1		A - 23.10.23 Б - 23.10.23	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/266385-opornyj-pryzhok
18	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1		A - 26.10.23 Б - 27.10.23	https://yandex.ru/video/preview/10944598192613399654
19	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения:	1		A - 06.11.23 Б - 06.11.23.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/

	прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.				
20	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди	1		. А - 09.11.23 Б - 10.11.23	https://yandex.ru/video/preview/6574268576462557525
21	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		А -13.11.23 Б -13.11.23	https://pedportal.net/attachments/000/488/127/488127.pdf?1426915727
22	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1		А -16.11.23 Б -17.11.23	https://pedportal.net/attachments/000/488/127/488127.pdf?1426915727 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/10/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-ramkah-fgos
23	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		А -20.11.23 Б -20.11.23	http://journal-shkolniku.ru/letka-enka.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/10/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-ramkah-fgos
24	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		А23.11.23 Б-24.11.23	https://yandex.ru/video/preview/8120999985717725602 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/10/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-ramkah-fgos
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1		А -27.11.23 Б -27.11.23	https://for-teacher.ru/edu/fizkultura/doc-o40bi8q.html
26	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1		А -30.11.23 Б -01.12.23	https://for-teacher.ru/edu/fizkultura/doc-o40bi8q.html
27	«Гимнастика». Упражнения ритмической	1		А - 04.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/8917

	гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами			Б - 04.12.23	7/
28	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		А - 07.12.23 Б - 08.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
29	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1		А - 11.12.23 Б - 11.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
30	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		А - 14.12.23 Б - 15.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
31	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1		А - 18.12.23 Б - 18.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
32	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		А - 21.12.23 Б - 22.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
33	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1		А - 25.12.23 Б - 25.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/conspect/195559/
34	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1		А - 28.12.23 Б - 29.12.23	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod
35	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером,	1		А - 11.02.24 Б - 12.01.24	https://yandex.ru/video/preview/5751272993103292532

	акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами				
36	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1		A - 15.01.24 Б - 15.01.24	https://yandex.ru/video/preview/14549805684180597012
37	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1		A - 18.01.24 Б -19.01.24	https://yandex.ru/video/preview/14549805684180597012
38	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1		A - 22.01.24 Б - 22.01.24	https://yandex.ru/video/preview/9621558520497252369
39	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1		A - 25.01.24 Б - 26.01.24	https://yandex.ru/video/preview/9621558520497252369
40	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1		A - 29.01.24 Б - 29.01.24	https://yandex.ru/video/preview/16759077739408996033?tmpl_https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1		A -01.02.24 Б -02.02.24	https://yandex.ru/video/preview/16759077739408996033?tmplhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		A -05.02.24 Б -05.02.24	https://yandex.ru/video/preview/16759077739408996033?tmpl_https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		A - 08.02.24 Б - 09.02.24	https://yandex.ru/video/preview/8985417233309339782?tmpl_vhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/

44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		A - 12.02.24 Б - 12.02.24	https://yandex.ru/video/preview/8985417233309339782?tmpl_vhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
45	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		A - 15.02.24 Б - 16.02.24	https://yandex.ru/video/preview/1754794602015319482https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1		A - 19.02.24 Б - 19.02.24	https://yandex.ru/video/preview/14909311598468859156https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1		A - 26.02.24 Б - 26.02.24	https://yandex.ru/video/preview/14909311598468859156https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		A - 29.02.24 Б - 01.03.24	https://yandex.ru/video/preview/14909311598468859156https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		A - 04.03.24 Б - 04.03.24	https://yandex.ru/video/preview/18119576267185949225https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1		A - 07.03.24 Б - 07.03.24	https://yandex.ru/video/preview/18119576267185949225https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе	1		A - 11.03.24 Б - 11.03.24	https://ypok.pf/library/plankonspekt_plankonspekt_uroka_po_plavaniyu_dlya_200819.htmlhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила	1		A - 14.03.24	

	игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча			Б - 15.03.24	
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1		А - 18.03.24 Б - 18.03.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/11/14/khttps://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1		А - 21.03.24 Б - 22.03.24	https://yandex.ru/video/preview/16649509325833374620https://yandex.ru/video/preview/14105174013646736754
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		А - 01.04.24 Б - 01.04.24	https://yandex.ru/video/preview/16649509325833374620https://www.prodlenka.org/metodicheskiye-razrabotki/395627-gto--put-k-zdorovju
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		А - 04.04.24 Б - 05.04.24	https://yandex.ru/video/preview/16649509325833374620https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		А - 08.04.24 Б - 08.04.24	https://yandex.ru/video/preview/16649509325833374620https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		А - 11.04.24 Б - 12.04.24	https://yandex.ru/video/preview/16649509325833374620https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05
59	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		А - 15.04.24 Б - 15.04.24	https://yandex.ru/video/preview/17938995281673957841https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-gimnastika-osvoenie-tekhniki-akrobaticheskikh-uprazhneniy.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		А - 18.04.24 Б - 19.04.24	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-zaprieshchiennoie-dvizhieniie-variant-1.html , https://yandex.ru/video/preview/588750988905329790https://yandex.ru/video/preview/11813900085032224117
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1		А - 22.04.24 Б - 22.04.24	https://multiurok.ru/index.php/files/podvizhnye-igry-dlia-3-4-

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				klassov.htmlhttps://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/28/konspekt-uroka-na-temu-naklon-vpered-iz-polozhenie
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		A - 25.04.24 Б - 26.04.24	https://www.fizkultura.ru/node/32412https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-teme-pryzhki-s-mesta-tolchk.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		A - 29.04.24 Б - 29.04.24	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_po_fizicheskoi_kulture_3
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		A - 03.05.24 Б - 03.05.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/26/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-metanie-malogo
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		A - 06.05.24 Б - 06.05.24	https://nachalo4ka.ru/sportivnyie-igryihttps://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/10/21/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-po-teme
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		A - 09.05.24 Б - 10.05.24	https://nachalo4ka.ru/sportivnyie-igryi/docs.yandex.ru/dohttp://zelenokumsk2shkola.ru/load/stranichka_gto/materialy/vneklassnoe_
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		A - 13.05.24 Б - 13.05.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/11/06/kaleydoskop-igry-na-vode
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		A - 16.05.24 Б - 17.05.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/11/06/kaleydoskop-igry-na-vode
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации для учителя по физической культуре,
Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

resh.edu.ru, <https://nsportal.ru/>, <https://урок.рф/>, <https://videouroki.net/>