

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования
"Муниципальный округ Бalezинский район Удмуртской Республики"
МБОУ "Кестымская средняя школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Касимова А.Г..
Протокол №1 от «28»
августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Касимова Д.В.
Приказ № 202-ОД
от «28» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	9			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
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	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дат а изу чен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В се го о	Конт роль ные работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Что такое физиче ская культу ра	1				https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B01
2	Соврем енные физиче ские упражн ения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/23/sovremennye-populyarnye-vidy-i-sistemy-fizicheskikh
3	Личная гигиен а и гигиен ически е процед уры	1				http://46cge.rospotrebnadzor.ru/content/%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0-%D0%B8-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5-%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F-%D0%BE-%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B5?ysclid=llz94mgjmj456378453

4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://uteka.ru/articles/sovety/pravila-dlya--osanki/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://multiurok.ru/files/kompleksy-uprazhnenii-dlia-fizkul-tminutok.html?ysclid=llz9726fko444406368
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://urok.1sept.ru/articles/691050?ysclid=llz98cd8vd167330664
7	Исходн	1				https://5nev.uralschool.ru/file/card?id=1885

	ые положе ния в физиче ских упражн ениях					
8	Стилизи ованны е способ ы передв ижения ходьбо й и бегом	1				https://molotokrus.ru/stilizovannye-obraznye-sposoby-peredvizheniya/?ysclid=llz9adusaw396751277
9	Акроба тическ ие упражн ения, основн ые техник и	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/08/metodika-obucheniya-akrobaticheskim-elementam1-2-klass
1 0	Акроба тическ ие	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/08/metodika-obucheniya-akrobaticheskim-elementam1-2-klass

	упражнения, основные техники					
1 1	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-stroevye-uprazhneniya-5759818.html?ysclid=llz9dgd7ig160522302
1 2	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-raznovidnosti-khodby-i-bega.html?ysclid=llz9ehwfw613857235
1 3	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/23/kompleks-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-po

	ой					
1 4	Подъём туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/podem-tulovishha.html?ysclid=llz9gz1sci579463947
1 5	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://fireman.club/conspects/uprazhnenie-na-silu-sgibanie-razgibanie-ruk-v-upore-lezha/?ysclid=llz9hvfqauy571616517
1 6	Строевые упражнения с лыжам и в руках	1				https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh
1 7	Строевые упражнения с	1				https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh

	лыжам и в руках					
1 8	Упраж нения в передв ижении на лыжах	1				http://www.kgau.ru/sveden/content/metod/metod_150302_22.pdf?ysclid=llz9k01ibm511344941
1 9	Упраж нения в передв ижении на лыжах	1				http://www.kgau.ru/sveden/content/metod/metod_150302_22.pdf?ysclid=llz9k01ibm511344941
2 0	Имита ционн ые упражн ения техник и передв ижения на лыжах	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/10/22/metodicheskoe-posobie-primenenie-imitatsionnyh
2 1	Имита ционн ые	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/10/22/metodicheskoe-posobie-primenenie-imitatsionnyh

	упражнения техник и передв ижения на лыжах					
2 2	Техник а ступаю щего шага во время передв ижения	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/01/16/urok-fizkultury-v-1-klasse
2 3	Техник а ступаю щего шага во время передв ижения	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/01/16/urok-fizkultury-v-1-klasse
2 4	Имита ционн ые упражн ения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiam-po-lyzhnoy

	техник и передв ижения на лыжах скользя щим шагом					
2 5	Имита ционн ые упражн ения техник и передв ижения на лыжах скользя щим шагом	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiam-po-lyzhnoy
2 6	Техник а передв ижения скользя щим	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiam-po-lyzhnoy

	шагом в полной коорди нации					
2 7	Техник а передв ижения скользя щим шагом в полной коорди нации	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy
2 8	Чем отлича ется ходьба от бега	1				https://sprashivalka.com/questions/814aa4ce/%D1%87%D0%B5%D0%BC-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8-%D0%B1%D0%B5%D0%B3-%D0%BE%D1%82%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B0%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%8F-%D0%BE%D1%82-%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D1%8B
2 9	Упраж нения в передв ижении с равном ерной скорос	1				https://nsportal.ru/blog/uvlecheniya/all/2017/12/04/metodicheskoe-posobie-obuchenie-tehnike-peredvizheniya-lyzhnym

	тью					
3 0	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://nsportal.ru/blog/uvlecheniya/all/2017/12/04/metodicheskoe-posobie-obuchenie-tehnike-peredvizheniya-lyzhnym
3 1	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/skorostnyye-trenirovki-lyzhnikov-letom/?ysclid=llz9vq5y16222992130
3 2	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/skorostnyye-trenirovki-lyzhnikov-letom/?ysclid=llz9vq5y16222992130
3	Обучен	1				https://pandia.ru/text/87/123/69622-4.php?ysclid=llz9yvm5c0766270539

3	ие равном ерному бегу в колонн е по одному с невысо кой скорос тью					
3 4	Обучен ие равном ерному бегу в колонн е по одному с невысо кой скорос тью	1				https://pandia.ru/text/87/123/69622-4.php?ysclid=llz9yvm5c0766270539
3 5	Обучен ие равном ерному	1				https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/skorostnyye-trenirovki-lyzhnikov-letom/?ysclid=llz9vq5y16222992130

	бегу в колонн е по одному с разной скорос тью передв ижения					
3 6	Обучен ие равном ерному бегу в колонн е по одному с разной скорос тью передв ижения	1				https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/skorostnyye-trenirovki-lyzhnikov-letom/?ysclid=llz9vq5y16222992130
3 7	Обучен ие равном ерному бегу в	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/22/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-hodba-i-beg-v

	колонн е по одному в чередо вании с равном ерной ходьбо й					
3 8	Правил а выполн ения прыжк а в длину с места	1				https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-pryzhka-v-dlinu-s-mesta.html?ysclid=llza19tpan337043371
3 9	Разучи вание одновр емно го оттак ивания двумя ногами	1				https://infourok.ru/pryzhkovye-uprazhneniya-odnovremennoe-ottalkivanie-dvumya-nogami-s-povorotami-6512614.html?ysclid=llza28ohdv581330608
4 0	Призем ление	1				https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-po-teme-opornye-pryzhki-na-gorku-iz-gimnasticheskix-matov-5777443.html?ysclid=llza4717vz868564129

	после спрыгивания с горки матов					
4 1	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://infourok.ru/metodika-prizhkov-v-dlinnu-s-mesta-3304015.html?ysclid=llza67v3gi274107966
4 2	Разучивание техник и выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://multiurok.ru/index.php/files/razuchivaniie-tiekhniki-pryzhka-v-dlinu-i-vysotu.html?ysclid=llza94zoqs267759725

4 3	Разучи вание фазы призем ления из прыжк а	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta
4 4	Разучи вание фазы разбега и отталк ивания в прыжк е	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta
4 5	Разучи вание выполн ения прыжк а в длину с места	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta
4 6	Считал ки для подвиж	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/02/17/schitalochki-dlya-podviznyh-igr

	ных игр					
4 7	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-igrovyyh-uprazhnenij-dlya-1-klassa-6461530.html?ysclid=llzagojscf999741255
4 8	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-igrovyyh-uprazhnenij-dlya-1-klassa-6461530.html?ysclid=llzagojscf999741255
4 9	Обучение способам организации игровых	1				https://nastobr.com/uslugi/povyshenie-kvalifikatsii/stroitelstvo-pk/detskie-igrovye-i-sportivnye-ploshchadki-ekspluatatsiya-i-trebovaniya-bezopasnosti/?ysclid=llzaikqgr3424048007

	х площад ок					
5 0	Обучен ие способ ам органи зации игровы х площад ок	1				https://nastobr.com/uslugi/povyshenie-kvalifikatsii/stroitelstvo-pk/detskie-igrovyie-i-sportivnye-ploshchadki-ekspluatatsiya-i-trebovaniya-bezopasnosti/?ysclid=llzaikqgr3424048007
5 1	Самост оятель ная органи зация и провед ение подвиж ных игр	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/19/metodika-provedeniya-i-organizatsii-podvizhnykh-igr
5 2	Самост оятель ная органи зация и провед	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/19/metodika-provedeniya-i-organizatsii-podvizhnykh-igr

	ение подвиж ных игр					
5 3	Разучи вание подвиж ной игры «Охотн ики и утки»	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-okhotniki-i-utki.html?ysclid=llzaqn0k80540373502
5 4	Разучи вание подвиж ной игры «Охотн ики и утки»	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-okhotniki-i-utki.html?ysclid=llzaqn0k80540373502
5 5	Разучи вание подвиж ной игры «Не попади в болото	1				https://poisk-ru.ru/s9538t23.html?ysclid=llzarp6fx4857434390

	»					
5 6	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://poisk-ru.ru/s9538t23.html?ysclid=llzarp6fx4857434390
5 7	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://studopedia.ru/19_367729_podvizhnaya-igra-ne-nastupi.html?ysclid=llzasm4yvs577233345
5 8	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://studopedia.ru/19_367729_podvizhnaya-igra-ne-nastupi.html?ysclid=llzasm4yvs577233345
5 9	Разучивание	1				https://infourok.ru/kartoteka-vesyolih-igr-yablochnogo-spasa-3920236.html?ysclid=llzatunqww826966402

	подвижной игры «Кто больше соберет яблок»					
60	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://infourok.ru/kartoteka-vesyolih-igr-yablochnogo-spasa-3920236.html?ysclid=llzatunqww826966402
61	Разучивание подвижной игры «Брось - поймай»	1				https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_23.html?ysclid=llzauuaavv328562864
62	Разучивание подвижной	1				https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_23.html?ysclid=llzauuaavv328562864

	игры «Брось - поймай »					
6 3	Разучи вание подвиж ной игры «Пингв ины с мячом»	1				https://infourok.ru/konspekt-podvizhnoj-igry-pingviny-s-myachom-dlya-podgotovitelnoj-gruppy-6189858.html?ysclid=llzavulayx516318969
6 4	Разучи вание подвиж ной игры «Пингв ины с мячом»	1				https://infourok.ru/konspekt-podvizhnoj-igry-pingviny-s-myachom-dlya-podgotovitelnoj-gruppy-6189858.html?ysclid=llzavulayx516318969
6 5	Разучи вание подвиж ной игры "Ляпки с мячом"	1				https://old.doshkolka.rybakovfond.ru/lyapki_s_myachom?ysclid=llzawivjts723803565

6 6	Разучивание подвижной игры "Ляпки с мячом"	1				https://old.doshkolka.rybakovfond.ru/lyapki_s_myachom?ysclid=llzawivjts723803565
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	6 6	0	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://multiurok.ru/files/istoriia-podviznykh-igr-sobytiia-fakty.html?ysclid=llzb3pjd7793944723
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://foxford.ru/wiki/istoriya/olimpiyskie-igry-v-drevnosti
3	Физическое развитие	1				https://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkost-i-vynoslivost.html?ysclid=llzb7zbmjl608375117
4	Физические качества	1				https://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkost-i-vynoslivost.html?ysclid=llzb7zbmjl608375117
5	Сила как физическое качество	1				https://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkost-i-vynoslivost.html?ysclid=llzb7zbmjl608375117
6	Быстрота как физическое качество	1				https://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkost-i-vynoslivost.html?ysclid=llzb7zbmjl608375117
7	Выносливость как физическое	1				https://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkost-i-vynoslivost.html?ysclid=llzb7zbmjl608375117

	качество					
8	Развитие координации движений	1				https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html?ysclid=llzba1yelt434211643
9	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://www.sportmaster.ru/media/articles/46719409/?ysclid=llzbazi8vh982691342 utm_referrer=https%3A%2F%2Fya.ru%2F
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/08/28/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki
11	Строевые упражнения и команды	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/05/21/stroevye-uprazhneniya
12	Строевые упражнения и команды	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/05/21/stroevye-uprazhneniya
13	Прыжковые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/30/uprazhneniya-dlya-trenirovki-pryzhkov
14	Прыжковые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/30/uprazhneniya-dlya-trenirovki-pryzhkov
15	Гимнастическая разминка	1				http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba

17	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/Kompleks_lechebnoy_gimnastiki_upraghneniya_s_fitbolom/?ysclid=llzbhobrx5701436149
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/Kompleks_lechebnoy_gimnastiki_upraghneniya_s_fitbolom/?ysclid=llzbhobrx5701436149
20	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/02/05/instruktazh-potb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki
21	Передвижение на лыжах двухшажным ходом	1				https://studfile.net/preview/7374869/page:27/
22	Спуск с горы в основной стойке	1				https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/chto-nuzhno-znat-lyzhnikam-ospuskax-i-podemax/?ysclid=llzbn5u72k206181541
23	Спуск с горы в основной стойке	1				https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/chto-nuzhno-znat-lyzhnikam-ospuskax-i-podemax/?ysclid=llzbn5u72k206181541
24	Подъем лесенкой	1				https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/chto-nuzhno-znat-lyzhnikam-ospuskax-i-podemax/?ysclid=llzbn5u72k206181541

25	Подъем лесенкой	1				https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/что-нужно-знат-лыжникам-о-спусках-и-подемах/?ysclid=llzbn5u72k206181541
26	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/что-нужно-знат-лыжникам-о-спусках-и-подемах/?ysclid=llzbn5u72k206181541
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/что-нужно-знат-лыжникам-о-спусках-и-подемах/?ysclid=llzbn5u72k206181541
28	Торможение лыжными палками	1				https://vsnege.com/gornye-lyzhi/sposoby-tormozheniya-na-lyzhah/?ysclid=llzbn71ys710368334
29	Торможение лыжными палками	1				https://vsnege.com/gornye-lyzhi/sposoby-tormozheniya-na-lyzhah/?ysclid=llzbn71ys710368334
30	Торможение падением на бок	1				https://vsnege.com/gornye-lyzhi/sposoby-tormozheniya-na-lyzhah/?ysclid=llzbn71ys710368334
31	Торможение падением на бок	1				https://vsnege.com/gornye-lyzhi/sposoby-tormozheniya-na-lyzhah/?ysclid=llzbn71ys710368334
32	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
33	Броски мяча в неподвижну	1				https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-po-tem-1.html?ysclid=llzbnq9d15228160815

	ю мишень					
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-po-tem-1.html?ysclid=llzbqm9d15228160815
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/23/vzaimosvyaz-urovnya-vypolneniya-slozhno
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/23/vzaimosvyaz-urovnya-vypolneniya-slozhno
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/?ysclid=llzbtjau33162864476
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/?ysclid=llzbtjau33162864476
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастическ	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba

	ой скамейке					
40	Сложно координиров анные передвижени я ходьбой по гимнастическ ой скамейке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
41	Передвижени е равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://studopedia.ru/25_47352_hodba-i-ee-raznovidnosti.html?ysclid=llzbvpx3dg42749458
42	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-beg-s-izmeneniem-napravleniya-dvizheniya-4045948.html?ysclid=llzbwwfbgj392093077
43	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-beg-s-izmeneniem-napravleniya-dvizheniya-4045948.html?ysclid=llzbwwfbgj392093077
44	Сложно координиров	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/04/kompleks-begovyh-uprazhneniy

	анные беговые упражнения					
45	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/04/kompleks-begovyh-uprazhneniy
46	Челночный бег 3*10 м	1				https://sportyfi.ru/beg/chelnochniy/tehnika-3-na-10/?ysclid=llzbyvk4pb747416393
47	Челночный бег 3*10 м	1				https://sportyfi.ru/beg/chelnochniy/tehnika-3-na-10/?ysclid=llzbyvk4pb747416393
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/08/22/podvizhnye-igrы-s-elementami-sportivnyh-igr
49	Игры с приемами баскетбола	1				https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-vo-2-klа.html?ysclid=llzcl1d2qqs279477489
50	Игры с приемами баскетбола	1				https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-vo-2-klа.html?ysclid=llzcl1d2qqs279477489
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-vo-2-klа.html?ysclid=llzcl1d2qqs279477489
52	Приемы	1				https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-vo-2-klа.html?ysclid=llzcl1d2qqs279477489

	баскетбола: мяч среднему и мяч соседу					
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-vo-2-kl.html?ysclid=llzc1d2qqs279477489
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-vo-2-kl.html?ysclid=llzc1d2qqs279477489
55	Прием «волна» в баскетболе	1				https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-vo-2-kl.html?ysclid=llzc1d2qqs279477489
56	Прием «волна» в баскетболе	1				https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaja-karta-uroka-fizkultury-vo-2-kl.html?ysclid=llzc1d2qqs279477489
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/

60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/
61	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/
62	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/
63	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/
64	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/
65	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii
66	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii
67	Подвижные игры "Бабочки и шмели"	1				https://razvivashka.site/podvizhnye-igry-dlya-detej/?ysclid=1lzc73xe1w973681464
68	Подвижные игры "Бабочки и шмели"	1				https://razvivashka.site/podvizhnye-igry-dlya-detej/?ysclid=1lzc73xe1w973681464
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
2	История появления современного спорта	1				https://tutknow.ru/bodyfitness/6951-kak-razvivalsya-sport.html
3	Виды физических упражнений	1				http://vladimirkas.ru/vladimirkas.ru/2020-04-20/vidy-fizicheskikh-uprazhneniy-i-ikh-klassifikatsiya?ysclid=llzcdqo6lo832784912
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/10/protokol-pulsometrii-na-uroke-fizicheskoy-kultury
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/14/dozirovanie-fizicheskikh-nagruzok-na-uroke
6	Составление индивидуального графика занятий по	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/sostavlenie-individualnyh-kompleksov-uprazhneniy-dlya

	развитию физических качеств					
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://infourok.ru/kompleksi-dihatelnoy-zritelnoy-palchikovoy-artikulyacionnoy-gimnastiki-fizkultminutki-i-relaksacii-dlya-detey-doshkolnogo-vozras-2900595.html?ysclid=llzcgq5djn173730642
8	Строевые команды и упражнения	1				https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html?ysclid=llzci1r9rt554623089
9	Строевые команды и упражнения	1				https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html?ysclid=llzci1r9rt554623089
10	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://multiurok.ru/index.php/files/mietodika-obucheniia-osnovnym-vidam-dvizheniia-v-ghimnastikie.html?ysclid=llzckyq0to907205716
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://multiurok.ru/index.php/files/mietodika-obucheniia-osnovnym-vidam-dvizheniia-v-ghimnastikie.html?ysclid=llzckyq0to907205716
12	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://multiurok.ru/index.php/files/mietodika-obucheniia-osnovnym-vidam-dvizheniia-v-ghimnastikie.html?ysclid=llzckyq0to907205716
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://multiurok.ru/index.php/files/mietodika-obucheniia-osnovnym-vidam-dvizheniia-v-ghimnastikie.html?ysclid=llzckyq0to907205716

14	Прыжки через скакалку	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/06/metodika-obucheniya-pryzhkam-na-skakalke
15	Прыжки через скакалку	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/06/metodika-obucheniya-pryzhkam-na-skakalke
16	Ритмическая гимнастика	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/02/04/ritmicheskaya-gimnastika-kak-forma-obucheniya-detey-dvizheniyam
17	Ритмическая гимнастика	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/02/04/ritmicheskaya-gimnastika-kak-forma-obucheniya-detey-dvizheniyam
18	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://infourok.ru/tancevalnie-uprazhneniya-v-gimnastike-496031.html?ysclid=llzcr0jnb5160125121
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://infourok.ru/tancevalnie-uprazhneniya-v-gimnastike-496031.html?ysclid=llzcr0jnb5160125121
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://infourok.ru/tancevalnie-uprazhneniya-v-gimnastike-496031.html?ysclid=llzcr0jnb5160125121
21	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://infourok.ru/tancevalnie-uprazhneniya-v-gimnastike-496031.html?ysclid=llzcr0jnb5160125121
22	Прыжок в длину с разбега	1				https://rsport.ria.ru/20230124/pryzhki-1846823304.html?ysclid=llzcs6my910138698
23	Прыжок в длину с	1				https://rsport.ria.ru/20230124/pryzhki-1846823304.html?ysclid=llzcs6my910138698

	разбега					
24	Броски набивного мяча	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/20/brosok-nabivnogo-myacha
25	Броски набивного мяча	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/20/brosok-nabivnogo-myacha
26	Челночный бег	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/24/chelnochnyy-beg-cto-eto-takoe-i-kakie-kachestva-on
27	Челночный бег	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/24/chelnochnyy-beg-cto-eto-takoe-i-kakie-kachestva-on
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/18/obuchenie-tehnike-bega-na-korotkie-distantsii
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/18/obuchenie-tehnike-bega-na-korotkie-distantsii
30	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/31/uprazhneniya-dlya-razvitiya-bystryy-i-koordinatsionnyh
31	Беговые упражнения с координацион	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/31/uprazhneniya-dlya-razvitiya-bystryy-i-koordinatsionnyh

	ной сложностью					
32	Передвижение на лыжах одновременны м двухшажным ходом	1				https://studfile.net/preview/7867297/page:29/
33	Передвижение на лыжах одновременны м двухшажным ходом	1				https://studfile.net/preview/7867297/page:29/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/17/konspekt-2
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/17/konspekt-2
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/17/konspekt-2

37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/17/konspekt-2
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/17/konspekt-2
39	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/17/konspekt-2
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-plughom.html?ysclid=llzd2p2gd2974752664
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-plughom.html?ysclid=llzd2p2gd2974752664
42	Правила поведения в	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/04/instruktsiya-dlya-obuchayushchih-sya-po-

	бассейне					meram
43	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vozpitanie/15906-kompleks-uprazhnenij-v-vode.html
44	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vozpitanie/15906-kompleks-uprazhnenij-v-vode.html
45	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vozpitanie/15906-kompleks-uprazhnenij-v-vode.html
46	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в	1				https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vozpitanie/15906-kompleks-uprazhnenij-v-vode.html

	воду и всплывание					
47	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/04/04/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya
48	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/04/04/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya
49	Упражнения в плавании брассом	1				https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2018/11/09/statya-uprazhneniya-na-vode-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki
50	Упражнения в плавании брассом	1				https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2018/11/09/statya-uprazhneniya-na-vode-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki
51	Упражнения в плавании дельфином	1				https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-uprazhneniya-primenyaemye-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-plavaniya-sposobom-baterflyaj-delfin-6701781.html?ysclid=llzd9dfw1p942748356
52	Упражнения в плавании дельфином	1				https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-uprazhneniya-primenyaemye-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-plavaniya-sposobom-baterflyaj-delfin-6701781.html?ysclid=llzd9dfw1p942748356
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/10/14/kartoteka-igr-i-uprazhneniya-s-elementami-sportivnyh-igr

	парашютисты, стрелки					
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/10/14/kartoteka-igr-i-uprazhneniya-s-elementami-sportivnyh-igr
55	Спортивная игра баскетбол	1				https://multiurok.ru/index.php/files/sportivnaia-igra-basketbol-4.html?ysclid=llzdcpdcks586735377
56	Спортивная игра баскетбол	1				https://multiurok.ru/index.php/files/sportivnaia-igra-basketbol-4.html?ysclid=llzdcpdcks586735377
57	Ведение баскетбольног о мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://multiurok.ru/index.php/files/sportivnaia-igra-basketbol-4.html?ysclid=llzdcpdcks586735377
58	Ведение баскетбольног о мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://multiurok.ru/index.php/files/sportivnaia-igra-basketbol-4.html?ysclid=llzdcpdcks586735377
59	Подвижные игры с	1				https://multiurok.ru/index.php/files/sportivnaia-igra-basketbol-4.html?ysclid=llzdcpdcks586735377

	приемами баскетбола					
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://multiurok.ru/index.php/files/sportivnaia-igra-basketbol-4.html?ysclid=llzdcpdcks586735377
61	Спортивная игра волейбол	1				https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html?ysclid=llzdehku2448046747
62	Спортивная игра волейбол	1				https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html?ysclid=llzdehku2448046747
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html?ysclid=llzdehku2448046747
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html?ysclid=llzdehku2448046747
65	Спортивная игра футбол	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/14/statya-futbol-kak-vid-sporta
66	Спортивная	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	игра футбол					sport/library/2016/12/14/statya-futbol-kak-vid-sporta
67	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/14/statya-futbol-kak-vid-sporta
68	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/14/statya-futbol-kak-vid-sporta
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема уро ка	Количество часов			Д а т а и з у ч е н и я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В с е г о	Ко нтр оль ны е раб от ы	Пр акт иче ски е раб от ы		
1	Из исто рии разв ития физи ческ ой куль туры в Росс ии	1				https://multiurok.ru/blog/istoriia-razvitiia-fizichieskoi-kul-tury-v-rossii.html?ysclid=llzdxdzbcq939760038
2	Из исто рии	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/09/18/natsionalnye-vidy-sporta

	разв ития наци онал ьны х видо в спор та				
3	Сам осто ятел ьная физи ческ ая подг отов ка	1			https://multiurok.ru/files/mietodichieskoie-posobiie-samostoiatiel-nyie-zania.html?ysclid=llzdzan4hv938948843
4	Вли яние заня тий физи ческ ой подг отов	1			https://multiurok.ru/files/mietodichieskoie-posobiie-samostoiatiel-nyie-zania.html?ysclid=llzdzan4hv938948843

	кой на рабо ту сист ем орга низм а				
5	Оце нка годо вой дина мик и пока зате лей физи ческ ого разв ития и физи ческ ой подг отов	1			https://multiurok.ru/files/mietodichieskoie-posobiie-samostoiatiel-nyie-zania.html?ysclid=llzdzan4hv938948843

	ленности				
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html?ysclid=llze2ecu6r490224879

	культуры				
8	Управления для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://sch2114uz.mskobr.ru/files/Sotrudniki/Vasichkina/Fiz/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf?ysclid=llze3g07hf176141871
9	Предупреждение травм при вып	1			https://infourok.ru/preduprezhdenie-travmatizma-na-zanyatiyah-sportivnoj-gimnastiki-6389041.html?ysclid=llze4kz7w0162130805

	олне нии гимн асти ческ их и acro баты ческ их упра жне ний				
1 0	Акр обат ичес кая ком бина ция	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
1 1	Акр обат ичес кая ком бина ция	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
1 2	Опо рной	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/

	прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания				
1 3	Опорный прыжок через гимнастического козла с	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/

	разб ега спос обо м напр ыгив ания				
1 4	Пов одя щие упра жне ния для обуч ения опор ном у пры жку	1			https://multiurok.ru/files/mietodika-obuchieniia-tiekhnikie-opornykh-pryzhk-1.html?ysclid=llze8uo6tg501547551
1 5	Пов одя щие упра жне ния для	1			https://multiurok.ru/files/mietodika-obuchieniia-tiekhnikie-opornykh-pryzhk-1.html?ysclid=llze8uo6tg501547551

	обучения опорному прыжку				
1 6	Обучение опорному прыжку	1			https://multiurok.ru/files/mietodika-obuchieniia-tiekhnikie-opornykh-pryzhk-1.html?ysclid=llze8uo6tg501547551
1 7	Обучение опорному прыжку	1			https://multiurok.ru/files/mietodika-obuchieniia-tiekhnikie-opornykh-pryzhk-1.html?ysclid=llze8uo6tg501547551
1 8	Висы и упоры на низкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/

	гимнастической перекладине				
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
20	Прыжки в длину с места	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/10/12/pryzhki-v-dlinu-s-mesta
21	Упражне	1			https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-tekhnikе-pryzhka-v-vysotu-s-ra.html?ysclid=llzefp19i9461384761

	ния в пры жках в высо ту с разб ега				
2 2	Упр ажне ния в пры жках в высо ту с разб ега	1			https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-tekhnikе-pryzhka-v-vysotu-s-ra.html?ysclid=llzefp19i9461384761
2 3	Пры жок в высо ту с разб ега спос обо	1			https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-tekhnikе-pryzhka-v-vysotu-s-ra.html?ysclid=llzefp19i9461384761

	м пере шаг иван ия				
2 4	Пры жок в высо ту с разб ега спос обо м пере шаг иван ия	1			https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-tekhnik-pryzhka-v-vysotu-s-ra.html?ysclid=llzefp19i9461384761
2 5	Бего вые упра жне ния	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/06/spetsialnye-begovye-uprazhneniya-na-urokah-fizicheskoy
2 6	Бего вые упра жне ния	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/06/spetsialnye-begovye-uprazhneniya-na-urokah-fizicheskoy

2 7	Мет ание мало го мяча на даль ност ь	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
2 8	Мет ание мало го мяча на даль ност ь	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
2 9	Бег на коро ткие дист анци и	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
3 0	Бег на коро ткие	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/

	дистанции				
3 1	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/02/05/instruktazh-po-tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki
3 2	Передвижение на лыжах одновременно	1			https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005

	НЫМ ХОДО М: ПОДВ ОДЯ ЩИЕ УПРА ЖНЕ НИЯ				
3 3	Пере дви жен ие на лыж ах одно врем енн ым одно шаж ным ХОДО М: ПОДВ ОДЯ ЩИЕ УПРА ЖНЕ	1			https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005

	ния				
3 4	Передвижение на лыжах одновременно одним способом ходьбы: подводящие упражнения	1			https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005
3 5	Передвижение на лыж	1			https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005

	ах одно врем енн ым одно шаж ным ходо м: подв одя щие упра жне ния				
3 6	Ими таци онн ые упра жне ния в пере дви жен ии на лыж	1			https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005

	ах					
3 7	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005
3 8	Передвижение на лыжах одновременно	1				https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005

	НЫМ ХОДО М С НЕБО ЛЫШ ОГО СКЛО НА				
3 9	Пере дви жен ие на лыж ах одно врем енн ым одно шаж ным ходо м с небо лыш ого скло на	1			https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005

4 0	Передвижение на лыжах одновременно одним шагом с небольшим склона	1			https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005
4 1	Передвижение одношажным одно время	1			https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005

	енн ым ходо м по фаза м дви жен ия и в полн ой коор дина ции				
4 2	Пере дви жен ие одно шаж ным одно врем енн ым ходо м по фаза м	1			https://sochiskiline.ru/blog/sposobi_peredvizeniya_na_lyzah/?ysclid=llzen4lxfi811356005

	дви жен ия и в полн ой коор дина ции					
4 3	Пре дупр ежде ние трав м на заня тиях в плав ател ьно м басс ейне	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/04/instruktsiya-dlya-obuchayushchihsya-po-meram
4 4	Под водя щие упра жне	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/04/instruktsiya-dlya-obuchayushchihsya-po-meram

	ния				
4 5	Под водя щие упра жне ния	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/04/instruktsiya-dlya-obuchayushchihsya-po-meram
4 6	Под водя щие упра жне ния	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/04/instruktsiya-dlya-obuchayushchihsya-po-meram
4 7	Упр ажне ния с плав ател ьной доск ой	1			https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania?ysclid=llzer37bci164595426
4 8	Упр ажне ния с плав ател ьной	1			https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania?ysclid=llzer37bci164595426

	доск ой				
4 9	Упр ажне ния в скол ьже нии на груд и	1			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/04/04/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya
5 0	Упр ажне ния в скол ьже нии на груд и	1			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/04/04/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya
5 1	Пла вани е крол ем на спин	1			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/04/04/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya

	е в полн ой коор дина ции				
5 2	Пла вани е крол ем на спин е в полн ой коор дина ции	1			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/04/04/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya
5 3	Упр ажне ния в плав ании спос обо м крол	1			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/04/04/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya

	ь				
5 4	Упр ажне ния в плав ании спос обо м крол ь	1			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/04/04/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya
5 5	Пре дупр ежде ние трав мати зма на заня тиях подв ижн ыми игра ми	1			https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-podvizhnie-igri-686699.html?ysclid=llzeuffzc2123081373
5 6	Разу чива	1			https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-zaprieshchiennoie-dvizhieniie-variant-1.html?ysclid=llzevktjf3650225255

	ние подв ижн ой игры «Зап рещ енно е дви жен ие»				
5 7	Разу чива ние подв ижн ой игры «По дви жна я цель »	1			https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-podvizhnaia-tsel.html?ysclid=llzewprln5683068119
5 8	Разу чива ние подв	1			https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-podvizhnaia-tsel.html?ysclid=llzewprln5683068119

	и ж н о й и г р ы « П о д в и ж н а я ц е л ь »				
5 9	Р а з у ч и в а н и е п о д в и ж н о й и г р ы « Э с т а ф е т а с в е д е н и е м ф у т б о л ь н о г о м я ч а »	1			https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-veselie-starti-integrirovannye-estafeti-2447676.html?ysclid=llzdw5fp31438013746
6 0	Р а з у ч и в а	1			https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-veselie-starti-integrirovannye-estafeti-2447676.html?ysclid=llzdw5fp31438013746

	ние подв ижн ой игры «Эст афет а с веде ние м футб ольн ого мяча »				
6 1	Разу чива ние подв ижн ой игры «Па рова я маш ина»	1			https://konspektum.ru/read/fizicheskaya-kulytura-4-klass-3282.html?page=8
6	Разу				https://konspektum.ru/read/fizicheskaya-kulytura-4-klass-3282.html?page=8

2	чивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
63	Управление из игры волейбол	1				https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html?ysclid=llzdehkuk2448046747
64	Управление из игры волейбол	1				https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html?ysclid=llzdehkuk2448046747
65	Управление из	1				https://multiurok.ru/index.php/files/sportivnaia-igra-basketbol-4.html?ysclid=llzdepdcks586735377

	игры баскетбол				
66	Управления из игры баскетбол	1			https://multiurok.ru/index.php/files/sportivnaia-igra-basketbol-4.html?ysclid=llzdcpdcks586735377
67	Управления из игры футбол	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/14/statya-futbol-kak-vid-sporta
68	Управления из игры футбол	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/14/statya-futbol-kak-vid-sporta
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	68	0	0	

ЧАСОВ ПО ПРОГР АММЕ				
------------------------------	--	--	--	--

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

