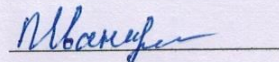


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПРЕДГОРНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
МБОУ СОШ № 11

РАССМОТРЕНО

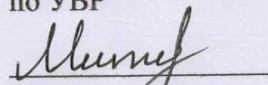
на заседании МО учителей
начальных классов



Иванникова О.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



А.И.Митусова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№11



Э.В.Новикова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 681490)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

С. Юца

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической

перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать

- упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
 - выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
 - передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
 - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
 - – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/11/29/pourochnye-plany-po-fizicheskoy-kulture-2-klass
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/04/20/podvizhnye-igry-estafety-rezhim-dnya
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturelichnaya-gigiena-klass-3141267.html?ysclid=llzgx8wlpw157984177
1.2	Осанка человека	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/03/osanka-2-klass
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/03/26/utrennyaya-zaryadka
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/31/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-

					gimnastika-s-elementami
2.2	Лыжная подготовка	12			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/11/05/konspekt-uroka-po-lyzhnoy-podgotovke
2.3	Легкая атлетика	18			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/24/plan-konspekt-uroka-po-legkoy-atletike-2-klass
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/05/19/podvizhnye-igry-dlya-uchashchikhsya-nachalnoy-shkoly
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html?ysclid=llzh6ypffr71084330
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspekty-urokov-dlya-2-klassa
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/?ysclid=llzh8rga3c849017087

	измерение				
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/12/urok-igra-po-fizicheskoy-kulture-puteshestvie-v-stranu
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/06/27/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-2-klassa
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/31/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-gimnastika-s-elementami
2.2	Лыжная подготовка	12			https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-polyzhnoj-podgotovke-vo-2-klasse-5316083.html?ysclid=llzhha02vo35118973
2.3	Легкая атлетика	14			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/24/plan-konspekt-uroka-polegkoy-atletike-2-klass
2.4	Подвижные игры	19			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/22/konspekt-uroka-pofizkulture-podvizhnye-igry-2-klass
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	28			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-natemu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html?ysclid=llzh14pxjg12843302

	ГТО				
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspeky-urokov-dlya-2-klassa
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspeky-urokov-dlya-2-klassa
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/05/22/urok-po-teme-puls-postanovka-dyhaniya-shablon-no4
2.3	Физическая нагрузка	2			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspeky-urokov-dlya-2-klassa
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2021/03/29/lichnaya-gigiena-zakalivanie
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/01/dyhatelnaya-gimnastika

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/31/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-gimnastika-s-elementami
2.2	Легкая атлетика	10			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/24/plan-konspekt-uroka-po-legkoy-atletike-2-klass
2.3	Лыжная подготовка	12			https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-lyzhnoj-podgotovke-vo-2-klasse-5316083.html?ysclid=llzhua28lv533843550
2.4	Плавательная подготовка	12			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/27/konspekt-uroka-po-plavaniyu-dlya-2-klassa
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/08/22/podvizhnye-igry-s-elementami-sportivnyh-igr
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspekty-urokov-3-klass
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

	ы				
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspekty-urokov-na-god-4-klass
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-ofp-4-klass-5691789.html?ysclid=llzibzwqeo739528065
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/12/07/konspekt-zanyatiya-na-temu-pervaya-pomoshch-pri
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/10/04/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-v-4-b
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/?ysclid=llzifzs1jv112903982
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/02/03/urok-dlya-4klassa-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
2.2	Легкая атлетика	9			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2011/11/16/razrabotka-uroka-fizicheskoy-kultury-legkaya-atletika-4
2.3	Лыжная подготовка	12			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/01/24/konspekt-uroka-po-fizkulture-lyzhnaya-podgotovka-umk-shkola
2.4	Плавательная подготовка	14			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/18/plan-konspekt-uroka-po-plavaniyu-dlya-uchashchihsya-4
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/30/konspekt-uroka-po-teme-podvizhnye-igry-4-klass
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований к комплексу ГТО	28			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html?ysclid=llzikxyls8133593043
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Дат	Электронные цифровые образовательные
---	------	------------------	-----	--------------------------------------

п / п	урока	В се го	Конт рольн ые работ ы	Практ ическ ие работ ы	а изу чен ия	ресурсы
1	Что такое физиче ская культур а	1				https://www.youtube.com/@user-ov6celjg2ivвода1
2	Соврем енные физиче ские упражн ения	1				https://www.youtube.com/watch?v=GxWJCKw76v0ysclid=llv3yeh4yw462965585
3	Режим дня и правил а его составл ения и соблюд ения	1				https://www.youtube.com/watch?v=X9ZJdMWyMBgysclid=llv4bv0sqc270067026
4	Личная гигиена и гигиени ческие процед уры	1				http://www.youtube.com/watch?v=VXZmbmdGoSc
5	Осанка человек а. Упражн ения для осанки	1				http://www.youtube.com/watch?v=wlef5DjUtws
6	Компле ксы утренне й зарядки	1				http://www.youtube.com/watch?v=RldwRyY_ee4

	и физкультурному в режиме дня школьника					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				http://www.youtube.com/watch?v=KTdXjD39mHI
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://infourok.ru/prezintaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-ee-velichestvogimnastika-klass-2036512.html?ysclid=lly1zuky3570787395
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html?ysclid=lly20mgt9v772189742
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				http://www.youtube.com/watch?v=RpObbOz2g3oysclid=lly219ij2248819673
11	Стилизованные способы передвижения	1				http://www.youtube.com/watch?v=z4kzvGYK8

	ижения ходьбо й и бегом				
1 2	Акроба тически е упражн ения, основн ые техник и	1			http://www.youtube.com/v/d1BYpo7Pp8s?ysclid=lly22m0p3178360794
1 3	Акроба тически е упражн ения, основн ые техник и	1			http://www.youtube.com/v/d1BYpo7Pp8s?ysclid=lly22m0p3178360794
1 4	Строев ые упражн ения и организ ующие команд ы на уроках физиче ской культур ы	1			http://www.youtube.com/watch?v=bMrI-0FKVDcysclid=lly23scq464202584
1 5	Способ ы построе ния и поворо ты стоя на месте	1			https://multiurok.ru/files/stroevye-uprazhneniia-5.html?ysclid=lly24yh2k3260809000
1 6	Стилиз ованны	1			http://www.youtube.com/watch?v=z4kizvvGYK8ysclid=lly2mso243705579097

	е передв ижения (гимнас тически й шаг, бег)					
1 7	Гимнас тически е упражн ения с мячом	1				http://www.youtube.com/watch?v=H74Tej5ezU0ysclid=lly2o5ds4821816969
1 8	Гимнас тически е упражн ения со скакалк ой	1				http://www.youtube.com/watch?v=5g1mtrvvhNUysclid=lly2ovrxfd279497144
1 9	Гимнас тически е упражн ения в прыжка х	1				http://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoMysclid=lly2ptzm4817809380
2 0	Подъем тулови ща из положе ния лежа на спине и животе	1				http://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3F_Qysclid=lly2lvcy4388005230
2 1	Подъем ног из положе ния лежа на животе	1				http://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3F_Qysclid=lly2t5af0422564475
2 2	Сгибан ие рук в положе	1				http://www.youtube.com/watch?v=ZtmHDoJfqJkysclid=lly2u5fs0914342213

	нии упор лежа					
2 3	Разучив ание прыжко в в группи ровке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/26/otkrytyy-urok-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse-tema
2 4	Прыжк и в упоре на руках, толчко м двумя ногами	1				http://www.youtube.com/watch?v=jiWFenJTnhMysclid=Ily2wggwelo905813822
2 5	Строев ые упражн ения с лыжам и в руках	1				https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh
2 6	Строев ые упражн ения с лыжам и в руках	1				https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh
2 7	Упражн ения в передв ижении на лыжах	1				https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh
2 8	Упражн ения в передв ижении на лыжах	1				https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh
2	Имитаци онная	1				https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh

9	ионные упражнения техник и передвижения на лыжах					obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh
30	Имитационные упражнения техник и передвижения на лыжах	1				https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-v-klasse-stupayuschiy-shag-na-lizhah-s-palkami-1512996.html?ysclid=llv3015doj121282268
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-v-klasse-stupayuschiy-shag-na-lizhah-s-palkami-1512996.html?ysclid=llv3015doj121282268
33	Имитационные упражнения техник и передвижения на лыжах	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-tehnika

	скользящим шагом					
3 4	Имитационные упражнения техник и передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-tehnika
3 5	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://uchitelya.com/pedagogika/162002-ksp-navyki-upravleniya-telom-cherez-imitacionnye-uprazhneniya.html
3 6	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://uchitelya.com/pedagogika/162002-ksp-navyki-upravleniya-telom-cherez-imitacionnye-uprazhneniya.html
3 7	Чем отличается ходьба от бега	1				https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html?ysclid=lly34xzhnk5871506
3 8	Упражнения в	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fiz-kulture-beg-i-hodba-4597048.html?ysclid=lly366jfga123071761

	передв ижении с равном ерной скорост ью					
3 9	Упражн ения в передв ижении с равном ерной скорост ью	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fiz-kulture-beg-i-hodba-4597048.html?ysclid=lly366jfga123071761
4 0	Упражн ения в передв ижении с измене нием скорост и	1				https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-razvitie-bystryy-u-mladshikh-shko.html?ysclid=lly378w34y501411343
4 1	Упражн ения в передв ижении с измене нием скорост и	1				https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-razvitie-bystryy-u-mladshikh-shko.html?ysclid=lly378w34y501411343
4 2	Обучен ие равном ерному бегу в колонн е по одному с невысо кой	1				https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-khodba-i-beg-v-kolonne-1-klass.html?ysclid=llz67ay3lq758163339

	скорост ью				
4 3	Обучен ие равном ерному бегу в колонн е по одному с невысо кой скорост ью	1			https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-khodba-i-beg-v-kolonne-1-klass.html?ysclid=llz67ay3lq758163339
4 4	Обучен ие равном ерному бегу в колонн е по одному с разной скорост ью передв ижения	1			https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-khodba-i-beg-v-kolonne-1-klass.html?ysclid=llz67ay3lq758163339
4 5	Обучен ие равном ерному бегу в колонн е по одному с разной скорост ью передв ижения	1			https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-khodba-i-beg-v-kolonne-1-klass.html?ysclid=llz67ay3lq758163339
4 6	Обучен ие	1			https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-khodba-i-beg-v-kolonne-1-klass.html?ysclid=llz67ay3lq758163339

	равном ерному бегу в колонн е по одному в чередов ании с равном ерной ходьбо й					klass.html?ysclid=llz67ay3lq758163339
4 7	Правил а выполн ения прыжка в длину с места	1				https://www.youtube.com/watch?v=CKFuR48aZG4ysclid=llz697qwhf741972822
4 8	Разучив ание одновр емно го отталки вания двумя ногами	1				https://infourok.ru/pryzhkovye-uprazhneniya-odnovremennoe-ottalkivanie-dvumya-nogami-s-povorotami-6512614.html?ysclid=llz6aysewr421575641
4 9	Призем ление после спрыги вания с горки матов	1				https://vk.com/wall-199311890_845?ysclid=llz6c28rsv136554554
5 0	Обучен ие прыжку в длину с места в полной коорди нации	1				https://studopedia.ru/24_13769_na-temu-metodika-obucheniya-prizhok-v-dlinu-s-mesta.html?ysclid=llz6db18m793584103

5 1	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=llz6fgeyh4729758053
5 2	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://znanio.ru/pub/1615?ysclid=llz6gicun4862628657
5 3	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-dlinu-s-razbega-2830182.html?ysclid=llz6hr3tjo316868730
5 4	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razuchivanie-pryzhka-v-dlinu-s-mesta-4277450.html?ysclid=llz6ikcvyy553605527
5 5	Считалки для подвижных игр	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/02/17/schitalochki-dlya-podvizhnyh-igr
5 6	Разучивание игровых действий	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/sbornik-podvizhnye-igry-1-4-klass

	й и правил подвижных игр					
5 7	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/19/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podvizhnye-igry-1
5 8	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/igrovyetechnologii_v_1_klasse?ysclid=llzawx4kh3941493624
5 9	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/igrovyetechnologii_v_1_klasse?ysclid=llzawx4kh3941493624
6 0	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/02/08/statya-organizatsiya-igrovoy-samostoyatelnoy-deyatelnosti-detey
6 1	Самостоятельная	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/02/08/statya-organizatsiya-igrovoy-samostoyatelnoy-deyatelnosti-detey

	организация и проведение подвижных игр				
6 2	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/06/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-po-teme
6 3	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/04/06/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-po-teme
6 4	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnie-igri-460022.html?ysclid=llzb1nkkup678581614
6 5	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnie-igri-460022.html?ysclid=llzb1nkkup678581614
6 6	Разучивание подвижной	1			https://infourok.ru/podvizhnie-igri-detey-klassov-396792.html?ysclid=llzb3zqz6j308993501

	ной игры «Не оступис ь»					
6 7	Разучив ание подвиж ной игры «Не оступис ь»	1				https://infourok.ru/podvizhnie-igri-detey-klassov-396792.html?ysclid=llzb3zqz6j308993501
6 8	Разучив ание подвиж ной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2018/12/19/vneklassnoe-meropriyatie-1-klass-veselye-starty-yablochnyy
6 9	Разучив ание подвиж ной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2018/12/19/vneklassnoe-meropriyatie-1-klass-veselye-starty-yablochnyy
7 0	Разучив ание подвиж ной игры «Брось- поймай »	1				https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-razdel-podvizhnie-igri-na-baze-basketbola-tema-uroka-podvizhnie-igri-na-baze-bas-2826814.html?ysclid=llzb6ed0rc718268186
7 1	Разучив ание подвиж ной игры «Брось-	1				https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-razdel-podvizhnie-igri-na-baze-basketbola-tema-uroka-podvizhnie-igri-na-baze-bas-2826814.html?ysclid=llzb6ed0rc718268186

	поймай »					
7 2	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://www.maam.ru/detskijsad/igra-pingviny.html
7 3	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://www.maam.ru/detskijsad/igra-pingviny.html
7 4	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/04/10/klassnyy-chas-gto-1-klass
7 5	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html?ysclid=llzbc8pp21589085825
7 6	Освоение правил и	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html?ysclid=llzbd31qct314392669

	техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				
7 7	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/13/konspekt-uroka-na-temubeg-30-mumk-fizicheskaya-kultura
7 8	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса	1			https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html?ysclid=llzbetnpe1239245632

	<p>кса ГТО. Смеша нное передв ижение . Подви жные игры</p>				
7 9	<p>Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Смеша нное передв ижение . Подви жные игры</p>	1			<p>https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html?ysclid=llzbetnpel239245632</p>
8 0	<p>Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Ходьба</p>	1			<p>https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-1-klasse-sdacha-norm-gto-6227463.html?ysclid=llzbf0yv393213701</p>

	на лыжах. Подвижные игры				
8 1	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-1-klasse-sdacha-norm-gto-6227463.html?ysclid=llzbf0yv393213701
8 2	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-1-klasse-sdacha-norm-gto-6227463.html?ysclid=llzbf0yv393213701
8 3	Освоение правил	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/11/08/konspekt-uroka-po-fizkulture-plavaniyu-1-klass

	и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Плаван ие. Подви жные игры					
8 4	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. 6- ти минутн ый бег. Подви жные игры	1				https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-po-gto-v-1-klasse.html?ysclid=llzbi5gtf9418422540
8 5	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле	1				https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-po-gto-v-1-klasse.html?ysclid=llzbi5gtf9418422540

	<p>кса ГТО. 6- ти минутн ый бег. Подви жные игры</p>				
8 6	<p>Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Бросок набивн ого мяча. Подви жные игры</p>	1			<p>https://infourok.ru/konspekt-uroka-brosok-nabivnogo-myacha-1-klass-4046824.html?ysclid=llzbgcyrz551018460</p>
8 7	<p>Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Бросок набивн ого мяча.</p>	1			<p>https://infourok.ru/konspekt-uroka-brosok-nabivnogo-myacha-1-klass-4046824.html?ysclid=llzbgcyrz551018460</p>

	Подвижные игры					
8 8	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-podnimanie-tulovischa-iz-polozheniya-lyozha-3314741.html?ysclid=llzbl21iwm337477550
8 9	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-podnimanie-tulovischa-iz-polozheniya-lyozha-3314741.html?ysclid=llzbl21iwm337477550

	ния лежа на спине. Подви жные игры					
9 0	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Прыжо к в длину с места толчко м двумя ногами. Подви жные игры	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta
9 1	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Прыжо к в	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta

	длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
9 2	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-1-klass-urok-26-stroevye-uprazhneniya-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-5419581.html?ysclid=llzbnj37w2435656645
9 3	Освоение правил и техник и выполнения норматива	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-1-klass-urok-26-stroevye-uprazhneniya-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-5419581.html?ysclid=llzbnj37w2435656645

	<p>компле кса ГТО. Наклон вперед из положе ния стоя на гимнас тическо й скамье. Подви жные игры</p>				
9 4	<p>Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Метани е теннис ного мяча в цель. Подви жные игры</p>	1			<p>https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-podvizhnie-igri-kompleks-gto-1606851.html?ysclid=llzborssjk278813562</p>
9 5	<p>Освоен ие правил и техник и выполн</p>	1			<p>https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-podvizhnie-igri-kompleks-gto-1606851.html?ysclid=llzborssjk278813562</p>

	ения нормат ива компле кса ГТО. Метани е теннис ного мяча в цель. Подви жные игры					
9 6	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Челноч ный бег 3*10м. Подви жные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/10/konspekt-uroka-chelnochnyy-beg-1-klass
9 7	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/10/konspekt-uroka-chelnochnyy-beg-1-klass

	кса ГТО. Челноч ный бег 3*10м. Подви жные игры				
9 8	Пробно е тестиро вание с соблюд ением правил и техник и выполн ения испыта ний (тестов) 1-2 ступен и ГТО	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy
9 9	Пробно е тестиро вание с соблюд ением правил и техник и выполн ения испыта ний (тестов) 1-2 ступен и ГТО	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy
	ОБЩЕЕ		0	0	

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	9 9			
-------------------------------	--------	--	--	--

2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbAysclid=llzeselh33639195719
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://www.youtube.com/watch?v=YbHvarhIu0sYsclid=llzet44eyj47318775
3	Современные Олимпийские игры	1				https://infourok.ru/prezentaciya_k_uroku_fizicheskoy_kultury_na_temu_sovremennye_olimpiyskie_igry_2_klass-312231.htm?ysclid=llzeu5q6cz436042805
4	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/?ysclid=llzeuyu7ek414098219
5	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/?ysclid=llzevovlsd882656164
6	Сила как физическое	1				https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-uroka-fizkul-tury-vo-2a-klassie-tie.html

	качеств о				
7	Быстрот а как физичес кое качеств о	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/25/konspekt-uroka-fizicheskie-kachestva-uprazhneniya-na
8	Выносл ивость как физичес кое качеств о	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/26/konspekt-lichnaya-gigiena-razvitie-vynoslivosti
9	Гибкост ь как физичес кое качеств о	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/05/20/razvitie-gibkosti-i-silovyh-kachesty
10	Развити е координ ации движен ий	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kursovalaya
11	Развити е координ ации движен ий	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kursovalaya
12	Дневник наблюде ний по физичес кой культур е	1			https://vk.com/wall-206825240_994?ysclid=llzf0jaqgj792756797
13	Закалив ание органи зма	1			https://infourok.ru/urok-dlya-2-klassa-na-temu-zakalivanie-5019362.html?ysclid=llzf23wx7b529203138
1	Утренняя	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kursovalaya

4	я зарядка				sport/library/2016/11/10/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-2-4-klassov
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-klassa-3646677.html?ysclid=llzf54xlb4503390084
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-fizkul-turie-2.html?ysclid=llzf66twqm24085189
17	Строевые упражнения и команды	1			https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-2-klass-5071971.html?ysclid=llzf6z3wxu994501621
18	Строевые упражнения и команды	1			https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-2-klass-5071971.html?ysclid=llzf6z3wxu994501621
19	Прыжковые упражнения	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/14/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-razlichnyh-pryzhkov-dlya
20	Прыжковые упражнения	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/14/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-razlichnyh-pryzhkov-dlya
21	Гимнастическая разминка	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/20/kompleks-uprazhneniy-dlya-razminki-na-uroke
22	Ходьба на гимнастической	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba

	скамейке				
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/14/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-pryzhki
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/14/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-pryzhki
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			http://www.youtube.com/watch?v=ZfCsjCZ1IA4ysclid=llzfd89d41541099196
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			http://www.youtube.com/watch?v=ZfCsjCZ1IA4ysclid=llzfd89d41541099196
28	Танцевальные гимнастические движения	1			http://www.youtube.com/watch?v=iaQdEQE0EZIysclid=llzfk4d2756852079
29	Танцевальные гимнастические движения	1			http://www.youtube.com/watch?v=iaQdEQE0EZIysclid=llzfk4d2756852079
30	Правила поведения на	1			https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-2-klass-shkola-rossii-obyasnenie-pravil-bezopasnogo-povedeniya-na-urokah-lyzhnoj-podgotovki-

	занятия х лыжной подгото вкой				razuchivanie-ig-5073130.html?ysclid=llzffy11qj194362290
3 1	Передви жение на лыжах двухша жным попере мным ходом	1			https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-2-klass-shkola-rossii-obyasnenie-pravil-bezopasnogo-povedeniya-na-urokah-lyzhnoj-podgotovki-razuchivanie-ig-5073130.html?ysclid=llzffy11qj194362290
3 2	Спуск с горы в основн ой стойке	1			https://urok.1sept.ru/articles/698497?ysclid=llzfh01bg7964770952
3 3	Спуск с горы в основн ой стойке	1			https://urok.1sept.ru/articles/698497?ysclid=llzfh01bg7964770952
3 4	Подъем лесенко й	1			https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-lizhnaya-podgotovka-podyom-lesenkoy-v-uklon-3189562.html?ysclid=llzfjkm5zv256661380
3 5	Подъем лесенко й	1			https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-lizhnaya-podgotovka-podyom-lesenkoy-v-uklon-3189562.html?ysclid=llzfjkm5zv256661380
3 6	Спуски и подъём ы на лыжах	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/07/04/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-1-klass
3 7	Спуски и подъём ы на лыжах	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/07/04/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-1-klass
3 8	Тормож ение лыжны ми палками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/?ysclid=llzflnabcd486683442
3	Тормож	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/?ysclid=llzflnabcd486683442

9	ение лыжны ми палками				d=llzflnabcd486683442
4 0	Торможение падение м на бок	1			http://www.youtube.com/watch?v=qPf9ntVR-dcysclid=llzfmwyi4799070869
4 1	Торможение падение м на бок	1			http://www.youtube.com/watch?v=qPf9ntVR-dcysclid=llzfmwyi4799070869
4 2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			http://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg
4 3	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/07/konspekt-uroka-na-temu-metanie-malogo-myacha-v-mishen
4 4	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/07/konspekt-uroka-na-temu-metanie-malogo-myacha-v-mishen
4 5	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/18/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-0
4 6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/18/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-0

4 7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/plan-konspekt-uroka-dlya-obuchayushchihsya-2-go-klassa
4 8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/plan-konspekt-uroka-dlya-obuchayushchihsya-2-go-klassa
4 9	Сложно координ ированн ые передви жения ходьбой по гимнаст ической скамейк е	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
5 0	Сложно координ ированн ые передви жения ходьбой по гимнаст ической скамейк е	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
5 1	Передви жение равноме рной ходьбой с наклона ми тулови	1				https://studopedia.ru/25_47352_hodba-i-ee-raznovidnosti.html?ysclid=lm0rxh16pf743939741

	ща вперёд и стороны , разведе нием и сведени ем рук				
5 2	Бег с поворот ами и изменен ием направл ений	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/04/22/urok-fizicheskoy-kultury-beg-s-izmeneniem-tempa
5 3	Бег с поворот ами и изменен ием направл ений	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/04/22/urok-fizicheskoy-kultury-beg-s-izmeneniem-tempa
5 4	Сложно координ ированн ые беговые упражне ния	1			https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RAysclid=lm0s1p815f289869816
5 5	Сложно координ ированн ые беговые упражне ния	1			https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RAysclid=lm0s1p815f289869816
5 6	Подвиж ные игры с приема ми спортив ных игр	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/10/podvizhnye-igry-dlya-4-klassa-pravila-i-opisanie
5 7	Игры с приема	1			https://infourok.ru/plankonspekt-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-

	ми баскетб ола				3698453.html?ysclid=1m0s3h8uja534569408
5 8	Игры с приема ми баскетб ола	1			https://infourok.ru/plankonspekt-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-3698453.html?ysclid=1m0s3h8uja534569408
5 9	Приемы баскетб ола: мяч среднем у и мяч соседу	1			https://infourok.ru/plankonspekt-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-3698453.html?ysclid=1m0s3h8uja534569408
6 0	Приемы баскетб ола: мяч среднем у и мяч соседу	1			https://infourok.ru/plankonspekt-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-3698453.html?ysclid=1m0s3h8uja534569408
6 1	Бросок мяча в колонне и неудобн ый бросок	1			https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html?ysclid=1m0s56exc2158760893
6 2	Бросок мяча в колонне и неудобн ый бросок	1			https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html?ysclid=1m0s56exc2158760893
6 3	Прием «волна» в баскетб оле	1			http://www.youtube.com/watch?v=3MCWTAuW3_Iysclid=1m0s61aq1589538019
6 4	Прием «волна» в баскетб оле	1			http://www.youtube.com/watch?v=3MCWTAuW3_Iysclid=1m0s61aq1589538019
6	Игры с	1			https://uchitelya.com/fizkultura/76233-igra-metko-v-

5	приемами футбола : метко в цель				cel-1-2-klass.html
6 6	Игры с приемами футбола : метко в цель	1			https://uchitelya.com/fizkultura/76233-igra-metko-v-cel-1-2-klass.html
6 7	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-po-teme-slalom-s-myachom-640789.html?ysclid=lm0s9o84or743789250
6 8	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-po-teme-slalom-s-myachom-640789.html?ysclid=lm0s9o84or743789250
6 9	Футбольный бильярд	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/16/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-2-klass
7 0	Футбольный бильярд	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/16/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-2-klass
7 1	Бросок ногой	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/02/03/broski-i-lovlya-myachav-parah-2-klass-konspekt-uroka
7 2	Бросок ногой	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/02/03/broski-i-lovlya-myachav-parah-2-klass-konspekt-uroka
7 3	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-razviti-ravnovesiya-5521438.html?ysclid=lm0sddpleb374855971
7 4	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-razviti-ravnovesiya-5521438.html?ysclid=lm0sddpleb374855971

7 5	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
7 6	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/15/instruktazhi-po-tb-na-urokaz-fizkultury-v-nachalnyh
7 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/08/27/normy-gto-dlya-nachalnoy-shkoly
7 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1				https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html?ysclid=lm0soouih420501440

	Эстафеты				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html?ysclid=lm0soouih420501440
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html?ysclid=lm0soouih420501440
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по	1			https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html?ysclid=lm0soouih420501440

	пересеченной местности. Подвижные игры				
8 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html?ysclid=lm0soouih420501440
8 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html?ysclid=lm0soouih420501440
8	Освоение	1			https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html?ysclid=lm0soouih420501440

4	е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафет ы				gto.html?ysclid=lm0soouih420501440
8 5	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Подтяги вание из виса на высокой перекла дине – мальчик и. Сгибани е и разгиба ние рук в упоре лежа на полу. Эстафет ы	1			https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html?ysclid=lm0soouih420501440
8 6	Освоени е правил и техники	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчик и. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>				
8 7	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1			<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok</p>
8 8	<p>Освоение правил</p>	1			<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok</p>

	и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Подтяги вание из виса лежа на низкой перекла дине 90см. Эстафет ы				igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok
8 9	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Наклон вперед из положе ния стоя на гимнаст ической скамье. Подвиж ные игры	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok
9 0	Освоени е правил и техники выполне	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok

	<p>ния нормати ва комплек са ГТО. Наклон вперед из положе ния стоя на гимнаст ической скамье. Подвиж ные игры</p>				
9 1	<p>Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафет ы</p>	1			<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok</p>
9 2	<p>Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО.</p>	1			<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok</p>

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
9 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok
9 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok

	лежа на спине. Подвижные игры				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok
97	Освоение правил и техники	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-natemu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html?ysclid=1m0ssjos8122617477

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klasa-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html?ysclid=1m0ssjos8122617477
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klasa-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html?ysclid=1m0ssjos8122617477
100	Освоение правил и техники	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klasa-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html?ysclid=1m0ssjos8122617477

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры				
1 0 1	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klasa-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html?ysclid=1m0ssjos8122617477
1 0 2	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klasa-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html?ysclid=1m0ssjos8122617477

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

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://www.youtube.com/watch?v=vMfhh-LBUzQ_ysclid=lm0sv4alg0543444237
2	История появления современного спорта	1				https://www.youtube.com/watch?v=vMfhh-LBUzQ_ysclid=lm0sw6cl4o516871777
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/?ysclid=lm0swtbi4r520019167
4	Измерение пульса на занятиях	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/?ysclid=lm0sxxkx7ne914619807

	физическ ой культуро й					
5	Дозировк а физическ их нагрузок	1				https://pedsovet.su/fizkult/5872_nagruzka?ysclid=lm0sy7pr5i507550927
6	Составле ние индивиду ального графика занятий по развитию физическ их качеств	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/12/18/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-3-klass
7	Закалива ние организм а под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/
8	Дыхатель ная и зрительн ая гимнасти ка	1				https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-gimnastika-klass-2195198.html?ysclid=lm0t0g8k7b597562073
9	Строевые команды и упражнен ия	1				https://infourok.ru/urok-po-stroevie-podgotovke-v-klasse-3451295.html
10	Строевые команды и упражнен ия	1				https://infourok.ru/urok-po-stroevie-podgotovke-v-klasse-3451295.html
11	Лазанье по канату	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html?ysclid=lm0t2wmbsg309920759
12	Лазанье	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-

	по канату				kanatu-3-klass-5058131.html?ysclid=lm0t2wmbsg309920759
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://multiurok.ru/index.php/files/khodba-po-gimnasticheskoi-skameike-s-perekladyvani.html?ysclid=lm0t3siyuf66343829
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://multiurok.ru/index.php/files/khodba-po-gimnasticheskoi-skameike-s-perekladyvani.html?ysclid=lm0t3siyuf66343829
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/konspekt-uroka-po-gimnastike-3-klass
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/konspekt-uroka-po-gimnastike-3-klass
17	Прыжки через скакалку	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/26/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pryzhki-v
18	Прыжки через скакалку	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/26/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pryzhki-v
19	Ритмическая гимнастика	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ritmicheskaya-gimnastika-1057592.html?ysclid=lm0t6vz3y8257714691
20	Ритмическая гимнастика	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ritmicheskaya-gimnastika-1057592.html?ysclid=lm0t6vz3y8257714691
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitiie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html?ysclid=lm0t7vp7fq760845379
22	Танцевальные упражнения	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitiie-

	ия из танца галоп				koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html?ysclid=lm0t7vp7fq760845379
23	Танцевал ьные упражнен ия из танца полька	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitiie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html?ysclid=lm0t8q0cob950419123
24	Танцевал ьные упражнен ия из танца полька	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitiie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html?ysclid=lm0t8q0cob950419123
25	Прыжок в длину с разбега	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/konspekt-uroka-na-temu-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-umk
26	Прыжок в длину с разбега	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/konspekt-uroka-na-temu-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-umk
27	Броски набивног о мяча	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/03/legkaya-atletika-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-la-metanie
28	Броски набивног о мяча	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/03/legkaya-atletika-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-la-metanie
29	Челночн ый бег	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/26/konspekt-uroka-na-temu-chelnochnyy-beg-umk-fizicheskaya
30	Челночн ый бег	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/26/konspekt-uroka-na-temu-chelnochnyy-beg-umk-fizicheskaya
31	Бег с ускорени ем на короткую дистанци ю	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/?ysclid=lm0tcic7ih437771244
32	Бег с ускорени ем на короткую дистанци ю	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/?ysclid=lm0tcic7ih437771244

33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-dlia-31.html?ysclid=lm0tdrlbrx162004981
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-begovie-uprazhneniya-klass-2571558.html
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/07/plan-konspekt-uroka-dlya-3-klassa-na-temu-odnovremenny
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/07/plan-konspekt-uroka-dlya-3-klassa-na-temu-odnovremenny
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/26/konspekt-uroka
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/26/konspekt-uroka
39	Поворот	1				https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-

	ы на лыжах способом переступания в движении					uroka-po-lyzham-3-klass.html?ysclid=lm0thhdac1673741737
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-lyzham-3-klass.html?ysclid=lm0thhdac1673741737
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-lyzham-3-klass.html?ysclid=lm0thhdac1673741737
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-lyzham-3-klass.html?ysclid=lm0thhdac1673741737
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tormozhenie-plugom-3-klass-4200750.html?ysclid=lm0tizxbi8191987725
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tormozhenie-plugom-3-klass-4200750.html?ysclid=lm0tizxbi8191987725

45	Скольжение с пологого склона с поворота ми и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/?ysclid=lm0tjw4323957876686
46	Скольжение с пологого склона с поворота ми и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/?ysclid=lm0tjw4323957876686
47	Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/?ysclid=lm0tl544w1434152035
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html?ysclid=lm0tlr37vp655799139
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html?ysclid=lm0tlr37vp655799139
50	Упражнения ознакомительного плавания:	1				https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html?ysclid=lm0tlr37vp655799139

	передвижение по дну ходьбой и прыжками					
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html?ysclid=lm0tlr37vp655799139
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html?ysclid=lm0tlr37vp655799139
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plavanie-brassom-3-klass-6050169.html?ysclid=lm0tna4nv8431964651
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plavanie-brassom-3-klass-6050169.html?ysclid=lm0tna4nv8431964651
55	Упражнения в плавании брассом	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plavanie-brassom-3-klass-6050169.html?ysclid=lm0tna4nv8431964651
56	Упражнения в плавании брассом	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-plavanie-brassom-3-klass-6050169.html?ysclid=lm0tna4nv8431964651

57	Упражнения в плавании дельфином	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-plavanie-3-klass-izuchenie-tehniki-plavaniya-sposobom-delfin-6511276.html?ysclid=lm0tpp1n5726976921
58	Упражнения в плавании дельфином	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-plavanie-3-klass-izuchenie-tehniki-plavaniya-sposobom-delfin-6511276.html?ysclid=lm0tpp1n5726976921
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/10/13/podvizhnaya-igra-strelki
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://studfile.net/preview/6340327/page:5/
61	Спортивная игра баскетбол	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/16/urok-podvizhnykh-igr-s-elementami-basketbola-3-y-klass
62	Спортивная игра баскетбол	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/16/urok-podvizhnykh-igr-s-elementami-basketbola-3-y-klass
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/konspekt-uroka-natemu-basketbol-vedenie-myacha

64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/konspekt-uroka-na-temu-basketbol-vedenie-myacha
65	Подвижные игры с приемами и баскетбола	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-3-klass.html?ysclid=lm0ttwty2737519717
66	Подвижные игры с приемами и баскетбола	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-3-klass.html?ysclid=lm0ttwty2737519717
67	Спортивная игра волейбол	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-volejbol-3-klass-5230167.html?ysclid=lm0tvtkczu4927547
68	Спортивная игра волейбол	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-volejbol-3-klass-5230167.html?ysclid=lm0tvtkczu4927547
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-obuchenie-tehniki-priyom-nizhnej-podachi-3-klass-4223316.html?ysclid=lm0u2hr32n23719317
70	Прямая нижняя подача, приём и передача	1				https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-obuchenie-tehniki-priyom-nizhnej-podachi-3-klass-4223316.html?ysclid=lm0u2hr32n23719317

	мяча снизу двумя руками на месте и в движени и					
71	Спортивн ая игра футбол	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-po-teme-futbol-4361237.html?ysclid=lm0u3hm116303234304
72	Спортивн ая игра футбол	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-po-teme-futbol-4361237.html?ysclid=lm0u3hm116303234304
73	Подвижн ые игры с приемам и футбола	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-po-teme-futbol-4361237.html?ysclid=lm0u3hm116303234304
74	Подвижн ые игры с приемам и футбола	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-po-teme-futbol-4361237.html?ysclid=lm0u3hm116303234304
75	Правила выполнен ия спортивн ых норматив ов 2-3 ступени	1				https://runetmir.com/sportnorm/normativy-4-klassa-po-fizkulture?ysclid=lm0u63d07n554903930
76	Правила ТБ на уроках. Сохранен ие и укреплен ие здоровья через ВФСК ГТО	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/15/instruktazhi-po-tb-na-urokaz-fizkultury-v-nachalnyh
77	Освоение правил и	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/15/instruktazhi-po-tb-na-

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				urokaz-fizkultury-v-nachalnyh
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-podvizhnie-igri-lapta-metko-v-cel-811102.html?ysclid=lm0u8sf6r9956741448
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-podvizhnie-igri-lapta-metko-v-cel-811102.html?ysclid=lm0u8sf6r9956741448
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-podvizhnie-igri-lapta-metko-v-cel-811102.html?ysclid=lm0u8sf6r9956741448
81	Освоение	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				na-temu-instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-podvizhnie-igri-lapta-metko-v-cel-811102.html?ysclid=lm0u8sf6r9956741448
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-podvizhnie-igri-lapta-metko-v-cel-811102.html?ysclid=lm0u8sf6r9956741448
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-podvizhnie-igri-lapta-metko-v-cel-811102.html?ysclid=lm0u8sf6r9956741448
84	Освоение правил и техники	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-podvizhnie-igri-lapta-metko-v-cel-811102.html?ysclid=lm0u8sf6r9956741448

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>				
85	<p>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</p>	1			<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspekty-urokov-3-klass</p>
86	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягив</p>	1			<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspekty-urokov-3-klass</p>

	<p>ание из веса на высокой переклад ине – мальчики . Сгибание и разгибан ие рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
87	<p>Освоение правил и техники выполнен ия норматив а комплекс а ГТО. Подтягив ание из веса лежа на низкой переклад ине 90см. Эстафеты</p>	1				<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspekty-urokov-3-klass</p>
88	<p>Освоение правил и техники выполнен ия норматив а комплекс а ГТО. Подтягив ание из веса лежа на низкой переклад</p>	1				<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspekty-urokov-3-klass</p>

	ине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/15/konspekty-urokov-3-klass
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://multiurok.ru/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-tehnika-bezopa.html?ysclid=1m0uc7lroq338019316
91	Освоение правил и техники выполнения	1				https://multiurok.ru/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-tehnika-bezopa.html?ysclid=1m0uc7lroq338019316

	<p>норматив а комплекс а ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>					
92	<p>Освоение правил и техники выполнен ия норматив а комплекс а ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1				<p>https://multiurok.ru/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-tekhnika-bezopa.html?ysclid=lm0uc7lroq338019316</p>
93	<p>Освоение правил и техники выполнен ия норматив а комплекс а ГТО. Поднима ние туловища из положен ия лежа на спине. Подвижн ые игры</p>	1				<p>https://multiurok.ru/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-tekhnika-bezopa.html?ysclid=lm0uc7lroq338019316</p>

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/fizicheskaia-kul-tura-tiema-uroka-tiekhnika-biezopasnosti-na-urokie-fizichieskoi-kul-tury?ysclid=lm0ud7685f339053378
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/fizicheskaia-kul-tura-tiema-uroka-tiekhnika-biezopasnosti-na-urokie-fizichieskoi-kul-tury?ysclid=lm0ud7685f339053378
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/fizicheskaia-kul-tura-tiema-uroka-tiekhnika-biezopasnosti-na-urokie-fizichieskoi-kul-tury?ysclid=lm0ud7685f339053378

	а ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/fizicheskaia-kul-tura-tiema-uroka-tiekhnika-biezopasnosti-na-urokie-fizichieskoi-kul-tury?ysclid=lm0ud7685f339053378
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/fizicheskaia-kul-tura-tiema-uroka-tiekhnika-biezopasnosti-na-urokie-fizichieskoi-kul-tury?ysclid=lm0ud7685f339053378
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/fizicheskaia-kul-tura-tiema-uroka-tiekhnika-biezopasnosti-na-urokie-fizichieskoi-kul-tury?ysclid=lm0ud7685f339053378

	а ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
10 0	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/fizicheskaia-kul-tura-tiema-uroka-tiekhnika-biezopasnosti-na-urokie-fizichieskoi-kultury?ysclid=lm0ud7685f339053378
10 1	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-3-kl-2023-2024-fgos-noo-fop-6722569.html?ysclid=lm0ufj4okj966316266
10 2	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-3-kl-2023-2024-fgos-noo-fop-6722569.html?ysclid=lm0ufj4okj966316266

	й (тестов) 2-3 ступени					
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТ ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ Е	10 2	0	0		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Да та изу че ни я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В с е г о	Конт роль ные рабо ты	Прак тичес кие работ ы		
1	Из истори и развит ия физиче ской культу ры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/?ysclid=lm0uioxml5949290621
2	Из истори и развит ия национ альных видов спорта	1				https://infourok.ru/sportivnie-igri-narodov-mira-klass-2270953.html?ysclid=lm0ujgg6ac802489807
3	Самост оятель ная физиче ская подгот овка	1				https://multiurok.ru/files/zadaniia-dlia-samostoiatelnoi-raboty-po-fizichesko.html?ysclid=lm0ukeamno258942856

4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://uchitelya.com/fizkultura/7213-konspekt-uroka-dlya-4-klassa-vliyanie-fizicheskoy-nagruzki-na-detskiy-organizm.html
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/13/monitoring-urovnya-fizicheskogo-razvitiya-i
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/?ysclid=lm0uq26qmr231595457
7	Оказание первой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/?ysclid=lm0uqp55j7914916722

	помощи на занятиях физической культуры				
8	Упражнения для профилактики и нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://infourok.ru/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki-dlya-klassa-1733227.html?ysclid=lm0urt67ar415674754
9	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/?ysclid=lm0usd53a4584246431
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan_konspekt_u_roka_po_fizichieskoi_kul_turie_dlia_4_klassa?ysclid=lm0ut679fk373036171
11	Акробатическая комби	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/07/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4-klasse

	нация					
1 2	Акробатическая комбинация	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/07/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4-klasse
1 3	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html?ysclid=lm0uupbwr252686238
1 4	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html?ysclid=lm0uupbwr252686238
1 5	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyj-pryzhok-obuchenie

1 6	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie
1 7	Обучение опорному прыжку	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie
1 8	Обучение опорному прыжку	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie
1 9	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-gimnastika-perekladina-946456.html?ysclid=lm0v2rjz6k427971000
2 0	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-gimnastika-perekladina-946456.html?ysclid=lm0v2rjz6k427971000
2 1	Висы и упоры на низкой гимнастической	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-po-gimnastike-visy-4597074.html?ysclid=lm0v3y2g43113281918

	ой перекл адине					
2 2	Танцев альные упраж нения «Летка -енка»	1				https://vk.com/wall-193338649_1930?ysclid=lm0v4w6s1k648430419
2 3	Танцев альные упраж нения «Летка -енка»	1				https://vk.com/wall-193338649_1930?ysclid=lm0v4w6s1k648430419
2 4	Преду прежде ние травм на заняти ях лёгкой атлети кой	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/08/urok-po-legkoy-atletike-v-4-a-klasse
2 5	Упраж нения в прыжк ах в высоту с разбег а	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/05/16/po-legkoy-atletike-po-teme-pryzhok-v-vysotu-sposobom
2 6	Упраж нения в прыжк ах в высоту с разбег а	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/05/16/po-legkoy-atletike-po-teme-pryzhok-v-vysotu-sposobom
2 7	Прыжо к в	1				http://www.youtube.com/watch?v=syvxsxJSdR4ysclid=lm0v8r6n2457016621

	высоту с разбега способом перешагивания				
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			http://www.youtube.com/watch?v=syvxsxJSdR4ysclid=lm0v8r6n2457016621
29	Беговые упражнения	1			https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klasa-na-temu-begovye-uprazhneniya-6714327.html?ysclid=lm0v9xne3n730853795
30	Беговые упражнения	1			https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klasa-na-temu-begovye-uprazhneniya-6714327.html?ysclid=lm0v9xne3n730853795
31	Метание малого мяча на дальность	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/26/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-metanie-malogo
32	Метание малого мяча на дальность	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/26/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-metanie-malogo
33	Предупреждение	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/08/urok-po-legkoy-atletike-v-4-a-klasse

	травм на занятиях лыжной подготовкой				
3 4	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod
3 5	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod
3 6	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod

	ходом: подвод ящие упраж нения				
3 7	Передв ижени е на лыжах одновр еменн ым однош ажным ходом: подвод ящие упраж нения	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod
3 8	Имита ционн ые упраж нения в передв ижени и на лыжах	1			https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html?ysclid=lm0veixce6549896973
3 9	Имита ционн ые упраж нения в передв ижени и на лыжах	1			https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html?ysclid=lm0veixce6549896973
4 0	Передв ижени е на лыжах одновр еменн	1			https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html?ysclid=lm0veixce6549896973

	ЫМ однош ажным ходом с неболь шого склона				
4 1	Передв ижени е на лыжах одновр еменн ым однош ажным ходом с неболь шого склона	1			https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html?ysclid=lm0veixce6549896973
4 2	Передв ижени е на лыжах одновр еменн ым однош ажным ходом с неболь шого склона	1			https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html?ysclid=lm0veixce6549896973
4 3	Передв ижени е однош ажным одновр еменн ым ходом	1			https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyi-odnoshazhnyi-khod-metodika-obucheniya/?ysclid=lm0vk9nltt395446803

	по фазам движе ния и в полной коорди нации					
4 4	Передв ижени е однош ажным одновр еменн ым ходом по фазам движе ния и в полной коорди нации	1				https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyi-odnoshazhnyi-khod-metodika-obucheniya/?ysclid=lm0vk9nltt395446803
4 5	Преду прежде ние травм на заняти ях в плават ельном бассей не	1				https://uchitelya.com/fizkultura/59232-konspekt-uroka-pervaya-pomosch-na-vode-estafetnoe-plavanie-4-klasse.html
4 6	Подво дящие упраж нения	1				https://infourok.ru/urok-fizkulturi-v-klasse-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mestapodvodyaschie-prizhkovie-uprazhneniya-541224.html?ysclid=lm0vmc1v9j454734190
4 7	Подво дящие упраж нения	1				https://infourok.ru/urok-fizkulturi-v-klasse-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mestapodvodyaschie-prizhkovie-uprazhneniya-541224.html?ysclid=lm0vmc1v9j454734190
4 8	Подво дящие упраж	1				https://infourok.ru/urok-fizkulturi-v-klasse-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mestapodvodyaschie-prizhkovie-uprazhneniya-541224.html?ysclid=lm0vmc1v9j454734190

	нения					
49	Упражнения с плавательной доской	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/18/plan-konspekt-uroka-po-plavaniyu-dlya-uchashchihsya-4
50	Упражнения с плавательной доской	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/18/plan-konspekt-uroka-po-plavaniyu-dlya-uchashchihsya-4
51	Упражнения в скольжении на груди	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-dlya-4-klassa-na-temu-plavanie-skolzhenie-na-grudi-i-spine-5454585.html
52	Упражнения в скольжении на груди	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-dlya-4-klassa-na-temu-plavanie-skolzhenie-na-grudi-i-spine-5454585.html
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/12/26/izuchenie-tekhniki-plavaniya-krol-na-spine
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/12/26/izuchenie-tekhniki-plavaniya-krol-na-spine

55	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/12/26/izuchenie-tehniki-plavaniya-krol-na-spine
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/12/26/izuchenie-tehniki-plavaniya-krol-na-spine
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/12/26/izuchenie-tehniki-plavaniya-krol-na-spine
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/12/26/izuchenie-tehniki-plavaniya-krol-na-spine
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
60	Разучивание	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/30/konspekt-uroka-po-teme-

	подвижной игры «Запрещенное движение»					podvizhnye-igry-4-klass
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/26/tehnologicheskaya-karta-uroka-igra-podvizhnaya-tsel
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/26/tehnologicheskaya-karta-uroka-igra-podvizhnaya-tsel
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://infourok.ru/estafeta-s-elementami-futbola-4518457.html?ysclid=lm0vv7vxln554678136
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением	1				https://infourok.ru/estafeta-s-elementami-futbola-4518457.html?ysclid=lm0vv7vxln554678136

	футбол ьного мяча»					
6 5	Разучи вание подви жной игры «Паро вая машин а»	1				https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-igrovih-tehnologiy-puteshestvie-na-vesyolom-parovoze-dlya-klassa-2309036.html?ysclid=lm0vw43ud3469615606
6 6	Разучи вание подви жной игры «Паро вая машин а»	1				https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-igrovih-tehnologiy-puteshestvie-na-vesyolom-parovoze-dlya-klassa-2309036.html?ysclid=lm0vw43ud3469615606
6 7	Разучи вание подви жной игры «Гонка лодок»	1				https://konspektum.ru/read/fizicheskaya-kulytura-4-klass-3282.html?page=8 ysclid=lm0vxgvsg2494424384
6 8	Разучи вание подви жной игры «Гонка лодок»	1				https://konspektum.ru/read/fizicheskaya-kulytura-4-klass-3282.html?page=8 ysclid=lm0vxgvsg2494424384
6 9	Упраж нения из игры волейб ол	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/17/konspekt-uroka-na-temu-uprazhneniya-s-voleybolnym
7 0	Упраж нения из игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/17/konspekt-uroka-na-temu-uprazhneniya-s-voleybolnym

	волейбол					
71	Упражнения из игры баскетбол	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-basketbolnye-uprazhneniya-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-4-klass-6143251.html?ysclid=lm0vzju7it713009366
72	Упражнения из игры баскетбол	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-basketbolnye-uprazhneniya-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-4-klass-6143251.html?ysclid=lm0vzju7it713009366
73	Упражнения из игры футбол	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/11/08/konspekt-zanyatiya-po-futbolu-4-klass
74	Упражнения из игры футбол	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/11/08/konspekt-zanyatiya-po-futbolu-4-klass
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://runetmir.com/sportnorm/normativy-4-klassa-po-fizkulture?ysclid=lm0w2oep17833536238
76	Правила ТБ на уроках Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/05/pravila-tb-na-urokakh-fizkultury

7 7	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
7 8	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
7 9	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass

	кса ГТО. Бег на 1000м				
8 0	Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Бег на 1000м	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
8 1	Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Кросс на 2 км. Подво дящие упраж нения	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
8 2	Освоен ие правил и техник и	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				
83	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
84	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО.	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass

	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				
8 5	Освоение правил и техники и 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/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
8 6	Освоение правил и техники	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass

	<p>и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Подтяг ивание из вися на высоко й перекл адине — мальчи ки. Сгибан ие и разгиб ание рук в упоре лежа на полу. Эстафе ты</p>				
8 7	<p>Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Подтяг ивание</p>	1			<p>Поле для свободного ввода¹</p>

	из виса лежа на низкой перекл адине 90см. Эстафе ты				
8 8	Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Подтяг ивание из виса лежа на низкой перекл адине 90см. Эстафе ты	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
8 9	Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass

	ГТО. Накло н вперед из полож ения стоя на гимнас тическ ой скамье . Подви жные игры				
9 0	Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Накло н вперед из полож ения стоя на гимнас тическ ой скамье . Подви жные игры	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
9	Освоен	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-

1	ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Прыжо к в длину с места толчко м двумя ногами . Эстафе ты				shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass
9 2	Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Прыжо к в длину с места толчко м двумя ногами .	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass

	Эстафеты				
9 3	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
9 4	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из полож	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass

	ения лежа на спине. Подви жные игры				
9 5	Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Метан ие мяча весом 150г. Подви жные игры	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/normativy-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass
9 6	Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Метан ие мяча весом	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html?ysclid=lm0w7q2411484549394

	150г. Подвижные игры					
9 7	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html?ysclid=lm0w7q2411484549394
9 8	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html?ysclid=lm0w7q2411484549394
9 9	Освоение правил	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html?ysclid=lm0w7q2411484549394

	и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Плаван ие 50м. Подви жные игры				
1 0 0	Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле кса ГТО. Плаван ие 50м. Подви жные игры	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html?ysclid=lm0w7q2411484549394
1 0 1	Праздн ик «Больш ие гонки» , посвя щенные ГТО и ЗОЖ, с соблю	1			https://infourok.ru/sportivnyj-prazdnik-bolshie-gonki-posvyashennyj-zozh-i-vfsk-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-dlya-uchashihsya-1-4-klassov-5125809.html?ysclid=lm0w9rj4ce603322733

	дением правил и техник и выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
1 0 2	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техник и выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://infourok.ru/sportivnyj-prazdnik-bolshie-gonki-posvyashennyj-zozh-i-vfsk-gotov-k-trudu-i-oborone-got-dlya-uchashihsya-1-4-klassov-5125809.html?ysclid=lm0w9rj4ce603322733
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	1 0 2	0	0	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**