

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края.

Комитет образования администрации муниципального района

Карымский район

МОУ СОШ с. Большая Тура

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

Протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Маниковская С.А.
Приказ № 60 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Большакова В.А.
Приказ № 5 от «30»
сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2755832)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Большая Тура 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и 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);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол.
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	https://www.youtube.com/watch?v=cxp5hxxH7hot=129s https://yandex.ru/video/preview/6879687483172842052 https://www.youtube.com/watch?v=Ymx4HzW5
2.2	Легкая атлетика	13	https://yandex.ru/video/preview/14776124476562809201 https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4

			https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP
2.3	Подвижные и спортивные игры	14	https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4 https://www.youtube.com/watch?v=wX8pwAuO6zk https://www.youtube.com/watch?v=x2nz1Xz8rqo
Итого по разделу		42	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	https://www.youtube.com/watch?v=2WfrXK0aFDk https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/ https://yandex.ru/video/preview/12553504026507407381?text=урок%20по%20пульсометрии%20урока&path=yandex_search&parent-reqid=1694737771953240-3919544275195727457-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-59-BAL-4015&from_type=vast
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://www.youtube.com/watch?v=fufAU6kR1IQ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/10/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-2-4-klassov

Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/
2.2	Легкая атлетика	12	https://yandex.ru/video/preview/10564538606312272835?text=видеоурок%20по%20легкой%20атлетике%20во%202%20классе path=yandex_search parent-reqid=1694737374978681-4595580149681642355-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-117-BAL-574 from_type=vast
2.3	Подвижные игры	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/
Итого по разделу		33	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/08/10/normativy-gto
Итого по разделу		20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://yandex.ru/video/preview/12350424588207780410?text=измерение%20пульса%20на%20уроках%20физической%20культуры%203%20класс path=yandex_search parent-reqid=1694738146422750-13767150969249730821-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-130-BAL-2929 from_type=xl
2.3	Физическая	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/

	я нагрузка		
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://www.youtube.com/watch?v=xdqrwUB5Dc8
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
2.2	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/
2.3	Подвижные и спортивные игры	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
Итого по разделу		40	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка	20	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/08/10/normativy-gto

к выполнени ю нормативн ых требований комплекса ГТО		
Итого по разделу	20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
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
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://22gp.by/информация/основы-безопасности-жизнедеятельности/document-5403.html
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/
2.2	Подвижные и спортивные игры	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/
2.3	Легкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/

Итого по разделу		40	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	https://www.youtube.com/watch?v=Lc_XplhSQYk
2	Современные физические упражнения	1	https://yandex.ru/video/preview/2400489192773864345?text=современные%20физические%20упражнения%201%20класс path=yandex_search parent-reqid=1694739547751804-3181016807711404773-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-78-BAL-1768 from_type=xl
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://yandex.ru/video/preview/4610856401901856096?text=осанка%20человека%201%20класс%20физкультур a path=yandex_search parent-reqid=1694739609600390-511641856384668534-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-16-BAL-8188 from_type=vast

6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://www.youtube.com/watch?v=nZMmyF24kFM
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/05/pravilam-povedeniya-i-tehnike-bezopasnosti-na-urokah
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://urok.1sept.ru/articles/691050
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://www.youtube.com/watch?v=nZMmyF24kFM
11	Стилизованные	1	https://yandex.ru/video/preview/16487239708288663304?text=стилизованные%20способы%20передвижения%20оходьбой%20и%20бегом%201%20класс path=yandex_search parent-reqid=1694740498584276-

	способы передвижения ходьбой и бегом		14929643643010504080-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-37-BAL-2685 from_type=xl
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://uchitelya.com/fizkultura/74994-konspekt-uroka-akrobaticheskie-uprazhneniya-1-klass.html
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://uchitelya.com/fizkultura/74994-konspekt-uroka-akrobaticheskie-uprazhneniya-1-klass.html
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
16	Стилизованные	1	https://yandex.ru/video/preview/16487239708288663304?text=стилизованные%20передвижения%20гимнастический%20шар%20бер%201%20класс path=yandex_search parent-reqid=1694740706547739-

	передвижения (гимнастический шаг, бег)		4678428831035920496-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-121-BAL-7902 from_type=vast
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://www.youtube.com/watch?v=iEW3t_IloRY
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://bodysportal.com/uprazhneniya-dlya-prensa/podemy-tulovishha
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://www.youtube.com/watch?v=e8zntVOLfWY

22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
23	Разучивание прыжков в группировке	1	https://multiurok.ru/files/akrobatika-1-klass-gruppirovka-perekaty-v-gruppiro.html
24	Лазание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
25	Лазание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
26	Чем отличается ходьба от бега	1	https://www.sportmaster.ru/media/articles/44507634/
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://www.youtube.com/watch?v=m0qehM2w06U
29	Обучение равномерному бегу в колонне по	1	https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ

	одному с невысокой скоростью		
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-hodba-i-beg-v-kolonne-586877.html
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-tema-oznakomlenie-uchaschihsya-s-navikami-postroeniya-v-kolonnu-v-sherengu-i-b-666262.html
32	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/
33	Разучивание одновременного	1	https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM

	отталкивание двумя ногами		
34	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://www.youtube.com/watch?v=_m6GMVyKQ14
35	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://infourok.ru/metodika-nachalnogo-obucheniya-prizhkam-v-klasse-1682641.html
36	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://infourok.ru/metodika-nachalnogo-obucheniya-prizhkam-v-klasse-1682641.html
37	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://infourok.ru/metodika-nachalnogo-obucheniya-prizhkam-v-klasse-1682641.html
38	Разучивание выполнения	1	Поле для свободного https://infourok.ru/metodika-nachalnogo-obucheniya-prizhkam-v-klasse-1682641.html

	прыжка в длину с места		
39	Считалки для подвижных игр	1	https://infourok.ru/sbornik-schitalok-dlya-detey-mladshih-klassov-2283819.html
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-igrovyh-uprazhnenij-dlya-1-klassa-6461530.html
41	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://infourok.ru/grupповaya-proektnaya-zadacha-dlya-klassa-konstruirovaniye-igrovoy-ploschadki-dlya-detskogo-sada-1329393.html
42	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://infourok.ru/grupповaya-proektnaya-zadacha-dlya-klassa-konstruirovaniye-igrovoy-ploschadki-dlya-detskogo-sada-1329393.html
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/17/podvizhnye-igry-1-klass

	игр		
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/17/podvizhnye-igry-1-klass
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-podvizhnim-igramobuchenie-igre-ohotniki-i-utki-454564.html
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnie-igri-460022.html
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnie-igri-460022.html
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnie-igri-460022.html
49	Разучивание подвижной	1	https://infourok.ru/tema-syuzhetnye-igry-soberi-yabloki-kanatohodec-hvost-i-golova-dedushka-4606546.html

	игры «Кто больше соберет яблок»		
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://infourok.ru/tema-syuzhetnye-igry-soberi-yabloki-kanatohodec-hvost-i-golova-dedushka-4606546.html
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/04/02/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/04/02/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	http://www.gto-normy.ru/page/5/
54	Основные правила, ТБ на уроках,	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html

	особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://www.youtube.com/watch?v=xSo2q09TvGo
57	Освоение правил и	1	https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_2/4/4.1/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://cfk42.ru/2023/08/04/kak-vypolnyat-novye-ispytaniya/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572

	положения лежа на спине. Подвижные игры		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f

	положения стоя на гимнастичес- кой скамье. Подвижные игры		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1	Поле для свободного ввода1

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

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
3	Современные Олимпийские игры	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/12/17/konspekt-uroka-na-temu-olimpiyskie-igry
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
5	Физические качества	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
6	Сила как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/
7	Быстрота как физическое качество	1	https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA
8	Выносливость как физическое качество	1	https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ
9	Гибкость как физическое качество	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/gibkost-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metodika-eyo
10	Развитие координации движений	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html
11	Развитие координации движений	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html
13	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
14	Утренняя зарядка	1	https://www.youtube.com/watch?v=fufAU6kR1IQ
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/10/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-2-

			4-klassov
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1-4-klassy-4591565.html
17	Строевые упражнения и команды	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-stroevaya-podgotovka-2klass-6087368.html
18	Строевые упражнения и команды	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-stroevaya-podgotovka-2klass-6087368.html
19	Прыжковые упражнения	1	https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
20	Гимнастическая разминка	1	https://www.youtube.com/watch?v=qXlbQ5wrVAM
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://infourok.ru/hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-s-vypolnieniem-razlichnyh-zadaniy-6170869.html
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/14/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-pryzhki
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/22/urok-dlya-2-klassa-uprazhneniya-s-myachami
24	Танцевальные гимнастические движения	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-fizkultura-v-ritme-tanca-2-klass-5015764.html
25	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/19/metodicheskaya-razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/

28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/plan-konspekt-uroka-dlya-obuchayushchih-sya-2-go-klassa
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/plan-konspekt-uroka-dlya-obuchayushchih-sya-2-go-klassa
32	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skameyke-po-brevnu-v-koordinacii-s-vipolnieniem-razlichnih-d-2391084.html
33	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://multiurok.ru/files/programma-po-fizicheskoi-kulture-2-klass-2.html
34	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html
35	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html
36	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/18/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-0
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/08/22/podvizhnye-igrы-s-elementami-sportivnyh-igr
38	Игры с приемами баскетбола	1	https://infourok.ru/plankonspekt-podvizhnie-igrы-s-elementami-

			basketbola-klass-3698453.html
39	Игры с приемами баскетбола	1	https://infourok.ru/plankonspekt-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-3698453.html
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-razdel-podvizhnie-igri-na-baze-basketbola-tema-uroka-lovlya-i-peredacha-myac-2832158.html
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-razdel-podvizhnie-igri-na-baze-basketbola-tema-uroka-lovlya-i-peredacha-myac-2832158.html
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/conspect/
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/conspect/
44	Прием «волна» в баскетболе	1	https://www.youtube.com/watch?v=3MCWTAuW3_I
45	Прием «волна» в баскетболе	1	https://www.youtube.com/watch?v=3MCWTAuW3_I
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-klass-igra-gonka-myachey-po-krugu-3020709.html
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-klass-igra-gonka-myachey-po-krugu-3020709.html
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-razvitie-ravnovesiya-5521438.html
49	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://infourok.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-2-klassa-5832081.html
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://infourok.ru/formirovanie-zozh-uchaschihsya-cherez-uchastie-vo-vfsg-gto-3263207.html
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	http://www.gto-normy.ru/page/5/

52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/482223-sportivnyj-prazdnik-gto-nash-vernyj-drug
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/482223-sportivnyj-prazdnik-gto-nash-vernyj-drug
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
2	История появления современного спорта	1	https://www.youtube.com/watch?v=vMfhb-LBUzQ
3	Виды физических упражнений	1	https://infourok.ru/osnovnye-formy-i-vidy-fizicheskikh-uprazhnenij-6160482.html
4	Бег на дистанцию 1000 м. в медленном темпе.	1	https://yandex.ru/video/preview/12679250899525143482?text=бег%201000%20метров%20техника%20выполнения path=yandex_search parent-reqid=1695032517236521-886494424043182253-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-140-BAL-9428 from_type=vast
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803?text=измерение%20пульса%20на%20уроках%20физической%20культуры%203%20класс path=yandex_search parent-reqid=1695032428237772-4954446392952884914-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-140-BAL-887 from_type=vast
6	Бег на	1	https://yandex.ru/video/preview/12679250899525143482?text=бег%201000%20метров%20техника%20выполнения path=yandex_search parent-reqid=1695032517236521-886494424043182253-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-

	дистанцию 1000м. в равномерном темпе.		140-BAL-9428 from_type=vast
7	Дозировка физических нагрузок	1	https://infourok.ru/dozirovanie-fizicheskoy-nagruzki-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-2221264.html
8	Бег с гандикапом.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/02/konspekt-uroka-po-legkoy-atletike-dlya
9	Бег с гандикапом.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/02/konspekt-uroka-po-legkoy-atletike-dlya
10	Бег на короткую дистанцию. 400м. в равномерном темпе.	1	https://yandex.ru/video/preview/12554988510136740371?text=бег%20на%20дистанцию%20400%20метров%20техника_path=yandex_search_parent-reqid=1695032707456333-9336375353575949071-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-140-BAL-3900 from_type=vast
11	Бег на короткую дистанцию 400м. в максимальном быстром темпе.	1	https://infourok.ru/statya-na-temu-podgotovka-sportsmenov-na-400-m-5291099.html
12	Метание мяча в неподвижную цель	1	https://infourok.ru/metanie-myacha-v-cel-5438344.html
13	Метание	1	https://infourok.ru/metanie-myacha-v-cel-5438344.html

	мяча в не движимую цель.		
14	Метание мяча в движимую цель.	1	
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/
16	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/
17	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/
18	Строевые команды и упражнения	1	https://infourok.ru/urok-po-stroevie-podgotovke-v-klasse-3451295.html
19	Строевые команды и упражнения	1	https://infourok.ru/urok-po-stroevie-podgotovke-v-klasse-3451295.html
20	Передвижения по	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-uroka-gimnastika-obuchenie-lazanyu-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-perehodom-n-1910483.html

	гимнастической скамейке		
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://multiurok.ru/index.php/files/khodba-po-gimnasticheskoi-skameike-s-perekladyvani.html
22	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-lazane-po-gimnasticheskoy-stenke-pristavnimi-shagami-964178.html
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-lazane-po-gimnasticheskoy-stenke-pristavnimi-shagami-964178.html
24	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/
25	Ритмическая гимнастика	1	https://infourok.ru/kartoteka-kompleksy-ritmicheskoy-gimnastiki-6061849.html
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html
27	Танцевальные упражнения	1	https://infourok.ru/urok-ritmiki-dlya-tretego-klassa-ozornaya-polka-3844738.html

	из танца полька		
28	Прыжок в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
29	Прыжок в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
30	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
31	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
32	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/
33	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/
34	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/
35	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/
36	Подвижные игры с	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/

	элементами спортивных игр: перестрелка		
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: перестрелка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-na-temu-lovlya-i-peredacha-myacha-v-dvizhenii-3721568.html
40	Игры с мячом подводящие к баскетболу	1	https://nsportal.ru/blog/nachalnaya-shkola/all/2014/05/29/podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola
41	Игры с	1	https://nsportal.ru/blog/nachalnaya-shkola/all/2014/05/29/podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola

	мячом, подводящие к баскетболу.		
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-dlya-klassov-2234825.html
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-dlya-klassov-2234825.html
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/

	руками на месте и в движении		
46	Подводящие игры к волейболу. Пионербол.	1	https://infourok.ru/user/semenov-maksim-alekseevich/blog/podvizhnaya-igra-pionerbol-120795.html
47	Подводящие игры к волейболу. Пионербол.	1	https://infourok.ru/user/semenov-maksim-alekseevich/blog/podvizhnaya-igra-pionerbol-120795.html
48	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	https://infourok.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-3-klassa-5832082.html
49	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podgotovka-obuchayuschih-sya-k-vipolneniyu-norm-gto-kak-sredstvo-sohraneniya-i-ukrepleniya--3410097.html
50	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/beg-30-metrov-3-klass

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/beg-30-metrov-3-klass
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://infourok.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-3-klassa-5832082.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://infourok.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-3-klassa-5832082.html

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/08/10/normativy-gto
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/08/10/normativy-gto
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574

	<p>высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>		
57	<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://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</p>
58	<p>Освоение правил и</p>	1	<p>https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</p>

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>		
59	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
60	<p>Освоение</p>	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a

	<p>правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>		
61	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
62	<p>Освоение правил и</p>	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>		
63	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1	<p>https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</p>
64	<p>Освоение правил и техники</p>	1	<p>https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</p>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
66	Освоение правил и	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>		
67	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	<p>https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</p>
68	<p>Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени</p>	1	<p>https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-3-kl-2023-2024-fgos-noo-fop-6722569.html</p>

ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
---	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
2	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/conspect/224458/
3	Беговые упражнения	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-na-temu-begovye-uprazhneniya-6714327.html
4	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/
5	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/
6	Бег 1000м в медленном темпе.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-4-klass-beg-1-km-5140296.html
7	Самостоятельна	1	https://infourok.ru/didakticheskiy-material-dlya-samostoyatel'nogo-vipolneniya-uprazhneniy-po-fizicheskoj-

	я физическая подготовка		kulture-klass-1646037.html
8	Бег 1000 м. в равномерном темпе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/
9	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/
10	Метание малого мяча на дальность	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lyogkaya-atletika-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-4-klass-5295975.html
11	Метание малого мяча на дальность	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lyogkaya-atletika-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-4-klass-5295975.html
12	Бег с гандикапом.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/02/konspekt-uroka-po-legkoy-atletike-dlya
13	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://infourok.ru/kompleksnyy_monitoring_pokazateley_fizicheskogo_razvitiya_i_fizicheskoy_podgotovlennosti_v-540912.htm
14	Бег в программе "Президентские	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-oblastnih-sorevnovaniy-shkolnikov-prezidentskie-sostyazaniya-i-prezident-3932682.html

	сорязания".		
15	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html
16	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
18	Акробатическая комбинация	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-akrobaticeskaya-kombinaciya-887989.html
19	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/
21	Опорной прыжок через гимнастического	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klasse-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html

	о козла с разбега способом напрыгивания		
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-4-klass-opornyj-pryzhok-4655352.html
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-4-klass-opornyj-pryzhok-4655352.html
24	Обучение опорному прыжку	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyj-pryzhok-obuchenie
25	Обучение опорному прыжку	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyj-pryzhok-obuchenie
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://urok.pf/library/tehnologicheskaya_karta_uroka_fizicheskoy_kulturi_dl_105159.html
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://urok.pf/library/tehnologicheskaya_karta_uroka_fizicheskoy_kulturi_dl_105159.html
28	Висы и упоры на низкой гимнастической	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/

	перекладине		
29	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://www.youtube.com/watch?v=D8Rpy_wxjhY
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/vesjolaja_tancevalnaja_razminka_letka_enka/319-1-0-56093
32	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
33	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://infourok.ru/uchebno-trenirovochnyy_urok_dlya_4_klassa_pryzhki_v_vysotu-300247.htm
34	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/
35	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/
36	Прыжок в	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/

	высоту с разбега способом перешагивания		
37	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://infourok.ru/na-temu-meri-preduprezhdeniya-travm-na-zanyatiyah-po-sportivnim-i-podvizhnim-igram-1636852.html
38	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/10/27/kartoteka-igr-zapreshchenoe-dvizhenie
39	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-ighra-pieriestrielka.html
40	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-ighra-pieriestrielka.html
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://infourok.ru/estafeta-s-elementami-futbola-4518457.html
42	Разучивание подвижной	1	https://infourok.ru/estafeta-s-elementami-futbola-4518457.html

	игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-igrovih-tehnologiy-puteshestvie-na-vesyolom-parovoze-dlya-klassa-2309036.html
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-igrovih-tehnologiy-puteshestvie-na-vesyolom-parovoze-dlya-klassa-2309036.html
45	Разучивание подвижной игры «Гонка мячей»	1	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-po-fizkulture-gonka-myachej-4041087.html
46	Разучивание подвижной игры «Гонка мячей»	1	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-po-fizkulture-gonka-myachej-4041087.html
47	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/
48	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/
49	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/
50	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/

51	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://infourok.ru/normi-gto-stupen-2005005.html
52	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://infourok.ru/prezentaciya-normi-gto-v-sovremennom-obschestve-1974504.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/beg-30-metrov-3-klass
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/
55	Освоение правил и техники выполнения	1	http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/

	<p>норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения</p>		
56	<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>http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/</p>
57	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой</p>	1	<p>http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/</p>

	<p>перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>		
58	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	<p>http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/</p>
59	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической</p>	1	<p>http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/</p>

	<p>скамье. Подвижные игры</p>		
60	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1	<p>http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/</p>
61	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1	<p>http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/</p>
62	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1	<p>http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/</p>

	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Подвижные игры</p>		
63	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Подвижные игры</p>	1	http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/
64	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Метание мяча весом 150г.</p> <p>Подвижные игры</p>	1	http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/
65	Освоение	1	http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/
68	Праздник «Большие	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

	гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1-4 класс, А.П. Матвеев

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://infourok.ru/>

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

<https://nsportal.ru/>

