

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
МКОУ "Обленихинская ООШ "

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО _____ Мальцева М.А. Приказ №6 от «24» мая 2023 г.	Завуч по УВР _____ Лень И.В. Приказ №1 от «31» мая 2023 г.	Директор _____ Миронова Т.В. Приказ №57 от «31» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 438065)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ж/д ст. Облениха 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 – 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 эмоциональнуюдержанность 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 приrostы 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 устраниению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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, объяснить 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 приrostы 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 проплыивание 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	0	0	Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал "Теория. Ру" Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Национально информационная сеть

					Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
	Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика

					Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
1.2	Осанка человека	1	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал

					«Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Национально информационная сеть

					Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование

2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
-----	-----------------------------	----	---	---	---

Итого по разделу

67

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика
-----	--	----	---	---	--

					Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
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	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивной Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека

					Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
	Итого по разделу	9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное

					оборудование
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал

					«Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-

					теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.4	Подвижные игры	19	0	0	
	Итого по разделу	59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
	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	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная

					Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия

					Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
	Итого по разделу	4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная

					библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	Национально

					информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	Национально информационная сеть

					Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивной Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная

					библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование

Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура								
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивной Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование			
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивной Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-			

					теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная

					библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование

2.4	Плавательная подготовка	14	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российская Спортивная Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно- теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости

					спорта Спортивное оборудование
Итого по разделу	65				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Национально информационная сеть Научная электронная библиотека Российской Спортивной Энциклопедия Научный портал «Теория. Ру» Научно-теоретический журнал «Теория и практика Физической культуры» Ежедневные новости спорта Спортивное оборудование
Итого по разделу	28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1		https://multiurok.ru/blog/poniatie-fizicheskaya-kul-tura.html
2	Современные физические упражнения	1		https://multiurok.ru/files/sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-zaniatii-fizi-8.html
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://secretmag.ru/zhizn/pochemu-rasporyadok-dnya-vazhen-rasskazyvaem-kak-ego-gramotno-sostavit-25-07-2023.htm
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		https://fitcurves.org/blog/10-uprazhnenij-dlya-rovnoj-osanki/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://multiurok.ru/files/rezhim-dnia-utrenniaia-zariadka-i-fizkultminutki-1.html
7	Правила поведения на уроках	1		https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/

	физической культуры			
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		https://www.sports.ru/gymnastics/blogs/3072000.html
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/17/gimnastika-ishodnye-polozheniya
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		https://multiurok.ru/files/mietodichieskiie-riekomiendatsii-po-obuchieniu-vy.html
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		https://molotokrus.ru/stilizovannye-obraznye-sposoby-peredvizheniya/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskikh-uprazhneniy
13	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticeskie-uprazhneniya-562554.html
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической	1		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/10/29/stroevye-uprazhneniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury

	культуры			
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		https://studfile.net/preview/9776417/page:4/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		https://molotokrus.ru/stilizovannye-obraznye-sposoby-peredvizheniya/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://s.econf.rae.ru/pdf/2017/05/6267.pdf
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://s.econf.rae.ru/pdf/2017/05/6267.pdf
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://s.econf.rae.ru/pdf/2017/05/6267.pdf
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		https://multiurok.ru/index.php/files/razrabotka-uroka-fizicheskoi-kulture-na-temu-1.html
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		https://builderbody.ru/podem-nog-lezha-na-zhivote/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://fb.ru/article/439395/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-leja-opisanie-i-tehnika-vyipolneniya
23	Разучивание прыжков в группировке	1		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/07/17/tehnika-i-metodika-razuchivaniya-pryzhkov-v-sportivnoy-gimnastike

24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/19/plan-konspekt-uroka-obuchenie-opornomu-pryzhku
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://plankonspekt.ru/articles/stroyevyye-priyemy-s-lyzhami-i-na-lyzhakh-2.html
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://plankonspekt.ru/articles/stroyevyye-priyemy-s-lyzhami-i-na-lyzhakh-2.html
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://multiurok.ru/index.php/files/podgotovitelnye-i-podvodiashchie-uprazhneniia-dlia.html
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://multiurok.ru/index.php/files/podgotovitelnye-i-podvodiashchie-uprazhneniia-dlia.html
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy

32	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy
37	Чем отличается ходьба от бега	1		https://multiurok.ru/files/chiem-otlichaietsia-sportivnaia-khoda-ot-biegh-1.html
38	Упражнения в передвижении с равномерной	1		https://multiurok.ru/files/tema-sovershenstvovanie-bega-s-ravnomernoi-skorost.html

	скоростью			
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://multiurok.ru/files/konspeky-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://multiurok.ru/files/konspeky-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://multiurok.ru/files/konspeky-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://multiurok.ru/files/konspeky-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://multiurok.ru/files/konspeky-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://multiurok.ru/files/konspeky-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
45	Обучение равномерному бегу в	1		https://multiurok.ru/files/konspeky-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html

	колонне по одному с разной скоростью передвижения			
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
52	Разучивание фазы приземления из	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html

	прыжка			
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://multiurok.ru/files/konspekty-po-legkoi-atletike-s-1-10-urok-1-kh-klas.html
55	Считалки для подвижных игр	1		http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf
58	Обучение способам организации игровых площадок	1		http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf
59	Обучение способам организации игровых площадок	1		http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf

61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf</u>
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf</u>
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf</u>
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf</u>
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf</u>
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf</u>
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf</u>
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf</u>
69	Разучивание	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-uchebnoe_posobie.pdf</u>

	подвижной игры «Кто больше соберет яблок»			<u>учебное пособие.pdf</u>
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-учебное пособие.pdf</u>
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-учебное пособие.pdf</u>
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-учебное пособие.pdf</u>
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		<u>http://gto653.do.am/Pub/podvzhnye_igry-учебное пособие.pdf</u>
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		<u>https://www.gto.ru/history</u>
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		<u>https://www.gto.ru/history</u>
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		<u>https://www.gto.ru/history</u>

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
81	Освоение правил и техники выполнения	1		https://www.gto.ru/history

	норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://www.gto.ru/history

	ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1		https://www.gto.ru/history

	длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
94	Освоение правил и	1		https://www.gto.ru/history

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/history
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники	1		https://www.gto.ru/history

	выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО			
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://www.gto.ru/history
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		https://multiurok.ru/files/istoriya-podvizhnykh-ighr-sobytiia-fakty.html
2	Зарождение Олимпийских игр	1		https://foxford.ru/wiki/istoriya/olimpiyskie-igry-v-drevnosti
3	Современные Олимпийские игры	1		https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya
4	Физическое развитие	1		https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/77fba51e_038b4594_frnprnew13.pdf
5	Физические качества	1		https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/77fba51e_038b4594_frnprnew13.pdf
6	Сила как физическое качество	1		https://www.maam.ru/detskijs

				<u>ad/sila-kak-fizicheskoe-kachestvo-ponjatie-harakteristika-sredstva-i-metody-razvitiya-sily.html</u>
7	Быстрота как физическое качество	1		<u>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/30/bystrota-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metody-ee</u>
8	Выносливость как физическое качество	1		<u>https://multiurok.ru/files/vynoslivost-kak-fizicheskoe-kachestvo.html</u>
9	Гибкость как физическое качество	1		<u>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/gibkost-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metodika-eyo</u>
10	Развитие координации движений	1		<u>https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html</u>
11	Развитие координации движений	1		<u>https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-</u>

				1805697970.html
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html
13	Закаливание организма	1		https://profilaktica.ru/forum/profilaktika-zabolevaniy/gripp/kak-pravilno-zakalivat-organizm/
14	Утренняя зарядка	1		https://krasnchetai-crb.med.cap.ru/press/2019/4/9/kak-pravilno-delat-zaryadku-po-utram
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		https://www.fok-champion.ru/sport/utrennaya-gimnastika-kompleks-uprazhnenij-dlya-kazhdogo
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika_Obshherazvivayushhaya_programma_2_klass.pdf

17	Строевые упражнения и команды	1		https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika.Obshherazvivayushhaya_programma_2_klass.pdf
18	Строевые упражнения и команды	1		https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika.Obshherazvivayushhaya_programma_2_klass.pdf
19	Прыжковые упражнения	1		https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika.Obshherazvivayushhaya_programma_2_klass.pdf
20	Прыжковые упражнения	1		https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika.Obshherazvivayushhaya_programma_2_klass.pdf
21	Гимнастическая разминка	1		https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika.

				<u>Obshherazvivayushhaya programma 2 klass.pdf</u>
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		<u>https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika._Obshherazvivayushhaya_programma_2(klass).pdf</u>
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		<u>https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika._Obshherazvivayushhaya_programma_2(klass).pdf</u>
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		<u>https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika._Obshherazvivayushhaya_programma_2(klass).pdf</u>
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		<u>https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika._Obshherazvivayushhaya_programma_2(klass).pdf</u>

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika_Obshherazvivayushhaya_programma_2_klass.pdf
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika_Obshherazvivayushhaya_programma_2_klass.pdf
28	Танцевальные гимнастические движения	1		https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika_Obshherazvivayushhaya_programma_2_klass.pdf
29	Танцевальные гимнастические движения	1		https://bordshi.saha.muzkult.ru/media/2020/10/15/1243094432/Programma_Gimnastika_Obshherazvivayushhaya_programma_2_klass.pdf
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podgotovka_tieoreticheskii_matiere

				<u>rial dlia 2 klassa</u>
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_tieoreticheskii_matierial_dlja_2_klassa
32	Спуск с горы в основной стойке	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_tieoreticheskii_matierial_dlja_2_klassa
33	Спуск с горы в основной стойке	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_tieoreticheskii_matierial_dlja_2_klassa
34	Подъем лесенкой	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_tieoreticheskii_matierial_dlja_2_klassa
35	Подъем лесенкой	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_tieoreticheskii_matierial_dlja_2_klassa

36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_tieoreticheskii_matierial_dlia_2_klassa
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_tieoreticheskii_matierial_dlia_2_klassa
38	Торможение лыжными палками	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_tieoreticheskii_matierial_dlia_2_klassa
39	Торможение лыжными палками	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_tieoreticheskii_matierial_dlia_2_klassa
40	Торможение падением на бок	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podghotovka_tieoreticheskii_matierial_dlia_2_klassa
41	Торможение падением на бок	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/lyzhnaia_podg

				<u>hotovka_tieoretichieskii_matrial_dlia_2_klassa</u>
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		<u>https://multiurok.ru/files/pravila-povedeniia-na-urokakh-logkoi-atletiki.html</u>
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1		<u>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</u>
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		<u>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/07/konsekt-uroka-na-temu-metanie-malogo-myacha-v-mishen</u>
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		<u>https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html</u>
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		<u>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/23/vzaimosvyaz-urovnya-vypolneniya-slozhno</u>
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		<u>https://dzen.ru/a/Xce_t-</u>

				SCr3Q7FoEE?utm_referer=yan dex.ru
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		https://infourok.ru/urok-onz-przhok-v-visotu-s-pryamogo-razbega-2534067.html
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaya-karta-uroka-2-klass-tema-uroka.html
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaya-karta-uroka-2-klass-tema-uroka.html
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		https://studopedia.ru/25_47352_hodba-i-ee-raznovidnosti.html
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://mylektsii.su/2-3394.html
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://mylektsii.su/2-3394.html
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://elib.bspu.by/bitstream/doc/48296/1/Fizich%20kultura

				<u>%202019%20FFV_0011-0013.pdf</u>
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		<u>https://elib.bspu.by/bitstream/doc/48296/1/Fizich%20kultura%202019%20FFV_0011-0013.pdf</u>
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		<u>https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/10/08/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp</u>
57	Игры с приемами баскетбола	1		<u>https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/10/08/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp</u>
58	Игры с приемами баскетбола	1		<u>https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/10/08/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp</u>
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мячу соседу	1		<u>https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-podvizhnie-igri-kak-sredstvo-podvodyaschee-k-obucheniyu-igre-v-basketbol-</u>

				3754254.html
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://multiurok.ru/index.php/blog/podvizhnye-igry-podvodiashchie-k-obucheniuu-igre-v-basketbol.html
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://multiurok.ru/index.php/blog/podvizhnye-igry-podvodiashchie-k-obucheniuu-igre-v-basketbol.html
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://multiurok.ru/index.php/blog/podvizhnye-igry-podvodiashchie-k-obucheniuu-igre-v-basketbol.html
63	Прием «волна» в баскетболе	1		https://multiurok.ru/index.php/files/metodicheskie-rekomendatsii-po-osvoeniiu-i-soversh.html
64	Прием «волна» в баскетболе	1		https://multiurok.ru/index.php/files/metodicheskie-rekomendatsii-po-osvoeniiu-i-soversh.html

65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://medn.ru/statyi/igradlya_shkolnikovmetkovic.html
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://medn.ru/statyi/igradlya_shkolnikovmetkovic.html
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-s-elementami-futbola.html
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-s-elementami-futbola.html
69	Футбольный бильярд	1		https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-s-elementami-futbola.html
70	Футбольный бильярд	1		https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-s-elementami-futbola.html
71	Бросок ногой	1		https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-s-elementami-futbola.html
72	Бросок ногой	1		https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-s-

				elementami-futbola.html
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		https://www.gto.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://www.gto.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://www.gto.ru/

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://www.gto.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
85	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/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1		https://www.gto.ru/

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
93	Освоение правил и техники	1		https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://www.gto.ru/

	ГТО. Подвижные игры			
10 1	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://www.gto.ru/
10 2	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1		https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-kultura-i-sport-v-drievniem-mirie.html
2	История появления современного спорта	1		https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-kultura-i-sport-v-drievniem-mirie.html
3	Виды физических упражнений	1		https://4brain.ru/blog/vidy-fizicheskikh-uprazhnenij/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		https://multiurok.ru/files/tekhnologii-a-pulsometrii-na-uroke-fizicheskoi-kult.html
5	Дозировка физических нагрузок	1		https://eduherald.ru/article/view?id=21187
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/sostavlenie-individualnyh-kompleksov-uprazhneniy-dlya
7	Закаливание организма под душем	1		https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie
8	Дыхательная и зрительная	1		https://ped-kopilka.ru/blogs/zoja-nikolaevna-

	гимнастика			<u>shipicina/ispolzovanie-zritelnoi-i-dyhatelnoi-gimnastiki-v-individualnoi-rabote-s-doshkolnikami-iz-opyta-raboty.html</u>
9	Строевые команды и упражнения	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
10	Строевые команды и упражнения	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
11	Лазанье по канату	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
12	Лазанье по канату	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>

15	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html
17	Прыжки через скакалку	1		https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html
18	Прыжки через скакалку	1		https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html
19	Ритмическая гимнастика	1		https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html
20	Ритмическая гимнастика	1		https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html

				<u>uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
25	Прыжок в длину с разбега	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
26	Прыжок в длину с разбега	1		<u>https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</u>
27	Броски набивного мяча	1		<u>https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoi-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html</u>
28	Броски набивного мяча	1		<u>https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoi-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html</u>

				kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
29	Челночный бег	1		https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoi-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
30	Челночный бег	1		https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoi-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoi-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoi-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoi-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://infourok.ru/plany-urokov-fizicheskoi-kultury-lyogkaya-atletika-3-klass-6447996.html

35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/
46	Скольжение с пологого склона	1		https://studfile.net/preview/1633871/page:4/

	с поворотами и торможением			
47	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч»	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
48	Разучивание физминуток. Построение в шеренгу	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
49	Подбрасывание мяча	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
50	Передача мяча	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
51	Прием мяча	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
52	Передача мяча	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
53	Подвижные игры с мячом	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
54	Прием и передача мяча	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
55	Стойки и передвижения в стойке	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
56	Освобождение от захватов	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
57	Удар по неподвижному мячу	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
58	удар по катящемуся мячу	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736

	парашютисты, стрелки			
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
61	Спортивная игра баскетбол	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
62	Спортивная игра баскетбол	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://urok.1sept.ru/articles/503736
67	Спортивная игра волейбол	1		https://urok.1sept.ru/articles/310186
68	Спортивная игра волейбол	1		https://urok.1sept.ru/articles/310186
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://urok.1sept.ru/articles/310186
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя	1		https://urok.1sept.ru/articles/310186

	руками на месте и в движении			
71	Спортивная игра футбол	1		http://www.school428.ru/wp-content/uploads/2019/06/РП-Футбол-3-класс.pdf
72	Спортивная игра футбол	1		http://www.school428.ru/wp-content/uploads/2019/06/РП-Футбол-3-класс.pdf
73	Подвижные игры с приемами футбола	1		http://www.school428.ru/wp-content/uploads/2019/06/РП-Футбол-3-класс.pdf
74	Подвижные игры с приемами футбола	1		http://www.school428.ru/wp-content/uploads/2019/06/РП-Футбол-3-класс.pdf
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		https://www.gto.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://www.gto.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://www.gto.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://www.gto.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://www.gto.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://www.gto.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1		https://www.gto.ru/

	из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
86	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/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные	1		https://www.gto.ru/

	игры			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://www.gto.ru/
102	Соревнования «А ты сдал	1		https://www.gto.ru/

	нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		https://pandia.ru/text/80/350/67862.php
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		https://pandia.ru/text/80/350/67862.php
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		https://studfile.net/preview/6154452/page:40/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		https://fbuz24.ru/News/Get/9373
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		https://multiurok.ru/files/monitoring-fizicheskogo-razvitiia-i-fizichiesko.html
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		https://multiurok.ru/index.php/files/profilaktika-travmatizma-na-urokakh-fizkul-tury.html
7	Оказание первой помощи на занятиях физической	1		https://multiurok.ru/index.php/files/doklad-osnovy-i-sposoby-okazaniia-pervoi-

	культуры			meditsins.html
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://sch2114uz.mskobr.ru/files/Sotrudniki/Vasichkina/Fiz/Упражнения%20и%20игры%20для%20профилактики%20и%20коррекции.pdf
9	Закаливание организма	1		https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
11	Акробатическая комбинация	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
12	Акробатическая комбинация	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
15	Поводящие упражнения для обучения опорному	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340

	прыжку			
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
17	Обучение опорному прыжку	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
18	Обучение опорному прыжку	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		https://urok.1sept.ru/articles/596340
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-v-4-m-klasse.html
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-v-4-m-klasse.html

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-v-4-m-klasse.html
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-v-4-m-klasse.html
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-v-4-m-klasse.html
29	Беговые упражнения	1		https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-v-4-m-klasse.html
30	Беговые упражнения	1		https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-v-4-m-klasse.html
31	Метание малого мяча на дальность	1		https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-v-4-m-klasse.html
32	Метание малого мяча на дальность	1		https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-v-4-m-klasse.html
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/

	подводящие упражнения			
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
42	Передвижение на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона			pect/195797/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
45	Кувырок вперед, кувырок назад.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
46	Кувырок вперед, кувырок назад.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
47	Акробатическая комбинация	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
48	Акробатическая комбинация	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
49	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/

50	«Мост» из положения лежа на спине	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
51	«Мост» из положения лежа на спине	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
52	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvizhnykh_igr.pdf
53	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось»	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvizhnykh_igr.pdf
54	Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvizhnykh_igr.pdf
55	Игра « Перестрелка»	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvizhnykh_igr.pdf
56	Игра: «Мяч среднему»	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvizhnykh_igr.pdf
57	Игра: «Мяч капитану»	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvizhnykh_igr.pdf

				<u>19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf</u>
58	Игра: «Перестрелка»	1		<u>https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf</u>
59	Игра «Вышибалы»	1		<u>https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf</u>
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		<u>https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf</u>
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		<u>https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf</u>
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		<u>https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf</u>
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		<u>https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf</u>

64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://www.kras-dou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvzhnykh_igr.pdf
69	Упражнения из игры волейбол	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/mietodichieskoie_posobie_dlja_uchashchikhsia_1_4_klassov_vidy_sporta
70	Упражнения из игры волейбол	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/mietodichieskoie_posobie_dlja_uchashchikhsia_1_4_klassov_vidy_sporta

71	Упражнения из игры баскетбол	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/mietodichieskoie_posobiie_dlja_uchashchikhsja_1_4_klassov_vidy_sporta
72	Упражнения из игры баскетбол	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/mietodichieskoie_posobiie_dlja_uchashchikhsja_1_4_klassov_vidy_sporta
73	Упражнения из игры футбол	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/mietodichieskoie_posobiie_dlja_uchashchikhsja_1_4_klassov_vidy_sporta
74	Упражнения из игры футбол	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/mietodichieskoie_posobiie_dlja_uchashchikhsja_1_4_klassov_vidy_sporta
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		https://www.gto.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		https://www.gto.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://www.gto.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://www.gto.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://www.gto.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://www.gto.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
84	Освоение правил и	1		https://www.gto.ru/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
85	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/
86	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/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения	1		https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
97	Освоение правил и	1		https://www.gto.ru/

	техники 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://www.gto.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://www.gto.ru/
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения	1		https://www.gto.ru/

	испытаний (тестов) 3 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102			

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
- 2.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
- 3.Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
- 6.Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
- 7.Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
- 8.Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 144 с.
- 9.Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
- 10.Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

- 11.Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
- 12.Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
- 13.Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий ,

Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран,

<http://www.infosport.ru>

2. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах.

<http://www.libsport.ru/>

3. Научный портал «Теория. Ру». С помощью портала Вы можете ознакомиться с новыми и архивными номерами научных журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», приобрести книги, посвященные новейшим исследованиям в области физической культуры и спорта, подписаться на рассылку новостей спортивной науки. Если Вы - студент или аспирант,

то на научном портале Вы найдете для себя массу полезной информации о предстоящих выставках, конференциях и конгрессах, а также сможете скачать авторефераты докторских и кандидатских диссертаций, рефераты и книги. Если же Вы просто любите спорт, этот портал тоже для Вас. Здесь Вы найдете много интересной информации по интересующим Вас вопросам. <http://www.teoriya.ru/>

4. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
6. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта
7. <http://www.vegagroupp.ru/> - производство уличного игрового и спортивно развивающего оборудования
8. <http://www.pc-olymp.ru/> - спортивное оборудование

