

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 117
КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом
МОУ СШ № 117
протокол № 1 от 31.08.2026

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ

Приказом № 178/1 ОД от 31.08.2026

Директор МОУ СШ № 117

И.А.Клачкова



**Клачкова
Ирина
Анатольевна**

Подписан цифровой подписью: Клачкова
Ирина Анатольевна
DN: O=МОУ СШ № 117, CN=Клачкова Ирина
Анатольевна, E=school117@volgadmin.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2026.08.31 13:27:29+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.2.1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
(начальное общее образование)**

Волгоград, 2026

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286, федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования (вариант №2) 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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Содержание обучения в 1 классе.

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.

Содержание обучения во 2 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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.

Содержание обучения в 3 классе.

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.

Содержание обучения в 4 классе.

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 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.

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.**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий: 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

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.

У обучающегося будут сформированы **умения самоорганизации и самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий: 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

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;

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

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий: понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

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;
выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения *самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий: сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

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.

У обучающегося будут сформированы умения *самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

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.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и

защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10	0	10	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html
Итого по разделу		10			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	4	0	4	https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-klass-2163236.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-pravila-lichnoy-gigieni-klass-2880868.html
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2020/04/06/prezentatsiya-na-temu-krasivaya-osanka
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	6	0	6	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sostavlenie-kompleksa-uprazhneniy-utrenney-zaryadki-klass-834483.html
Итого по разделу		8			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	29	0	29	https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-v-klasse-na-temu-gimnastika-s-ellementami-akrobatiki-1424968.html

2.2	Легкая атлетика	12	0	12	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-legkaya-atletika-1-4-klass-4574926.html
2.3	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/18/podvizhnye-igry-0
Итого по разделу		55			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	2	20	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-znakomstvo-s-gto-klass-1767250.html
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	97	

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	2	0	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-4237390.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-estestvennoe-vozrastnoe-fizicheskoe-razvitie-cheloveka-bazovaya-osnova-dlya-ego-soversh-1453021.html
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-dlya-uchashihsya-2-klassa-na-temu-zdorovyy-obraz-zhizni-5614552.html
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://infourok.ru/kartoteka-kompleksy-uprazhnenij-utrennej-zaryadki-dlya-detej-nachalnoj-shkoly-6368748.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-v-klasse-na-temu-gimnastika-s-ellementami-akrobatiki-1424968.html
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-legkaya-atletika-1-4-klass-4574926.html

2.3	Подвижные игры	14	1	13	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/18/podvizhnye-igry-0
Итого по разделу		34			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	2	22	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-znakomstvo-s-gto-klass-1767250.html
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-3-klasse-5822570.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://infourok.ru/klasse-teoriya-fizkulturi-355042.html
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://infourok.ru/material.html?mid=45167
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://infourok.ru/prezentaciya-zakalivanie-organizma-i-ego-vliyanie-na-zdorove-cheloveka-535946.html
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://infourok.ru/fizkultminutki-i-uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnoj-i-dyhatelnoj-gimnastiki-6049484.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-v-klasse-na-temu-gimnastika-s-ellementami-akrobatiki-1424968.html
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://infourok.ru/prezentaciya-po-

					fizkulture-na-temu-legkaya-atletika-1-4-klass-4574926.html
2.3	Подвижные и спортивные игры	15	1	14	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/18/podvizhnye-igry-0
Итого по разделу		39			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	1	21	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-znakomstvo-s-gto-klass-1767250.html
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-osnovy-znaniy-o-fizicheskoy-kultury-4092321.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://infourok.ru/prezentaciya-uchitelyu-fizicheskoy-kulturi-na-temu-profilaktika-travmatizma-i-okazanie-dovrachebnoy-pomoschi-pri-zanyatiyah-fizi-1000203.html
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://infourok.ru/profilaktika-narusheniya-osanki-u-shkolnikov-5347893.html
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://infourok.ru/prezentaciya-zakalivanie-organizma-i-ego-vliyanie-na-zdorove-cheloveka-535946.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://infourok.ru/prezentaciya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki-5744312.html

2.2	Легкая атлетика	9	0	9	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-lyogkaya-atletika-429652.html
2.3	Подвижные и спортивные игры	15	1	14	https://infourok.ru/material.html?mid=39512
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	2	22	https://infourok.ru/prezentaciya-podgotovka-k-gto-4652712.html
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по охране труда. Что такое физическая культура	1	0	1		https://infourok.ru/instruktazh-po-tb-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-829668.htm
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	0	1		https://infourok.ru/programmy-provedeniya-instruktazhej-na-rabochem-meste-4958131.html
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		
4	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена.	1	0	1		https://infourok.ru/urok-zdorovya-1-klass-pravila-lichnoj-gigieny-4595379.html
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		https://infourok.ru/urok-zdorovya-1-klass-pravila-lichnoj-gigieny-4595379.html
6	Принципы закаливания	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zakalivanie-4576221.html?ysclid=mex9u7qcpf516038919

7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-formirovaniya-pravilnoj-osanki-5261235.html
8	Основные направления физической культуры и спорта	1	0	1		
9	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://infourok.ru/tema-uroka-rezhim-dnya-utrennyaya-zaryadka-i-fizkultminutka-1426734.html
10	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		
11	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство о основным спортивным оборудованием в школе	1	0	1		https://infourok.ru/urok-zdorovya-1-klass-pravila-lichnoj-gigieny-4595379.html
12	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток	1	0	1		https://infourok.ru/urok-zdorovya-1-klass-pravila-lichnoj-gigieny-4595379.html

13	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		https://infourok.ru/gimnastika-osnovnye-ponyatiya-v-gimnastike-4599212.html
14	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://infourok.ru/shpargalka-ishodnoe-polozhenie-pri-vypolnenii-fizicheskikh-uprazhnenij-4472405.html
15	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-gimnastika-klass-1265532.html
16	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-3065258.html
17	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://infourok.ru/tehnika-akrobaticeskikh-uprazhnenij-5152006.html
18	Техника выполнения строевых упражнений	1	0	1		
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-i-tehnika-hodby-1-klass-4465188.html
21	Основные элементы	1	0	1		

	физических упражнений					
22	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	1		https://infourok.ru/tehnika-akrobaticeskikh-uprazhnenij-5152006.html
23	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		https://infourok.ru/fizicheskie-uprazhneniya-s-myachom-2117167.html
24	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-osnovnoj-chasti-uroka-specialnye-uprazhneniya-so-skakalkoj-myachom-6156930.html
25	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		https://infourok.ru/master-klass-podvodyashie-uprazhneniya-dlya-obucheniya-opornym-pryzhkam-cherez-konya-5413313.html
26	Виды танцевальных движений	1	0	1		
27	Техника выполнения гимнастического шага	1	0	1		
28	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	1		https://infourok.ru/tehnika-akrobaticeskikh-uprazhnenij-5152006.html
29	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением	1	0	1		https://infourok.ru/master-klass-podvodyashie-uprazhneniya-dlya-obucheniya-opornym-pryzhkam-cherez-konya-5413313.html

	вперёд на носках, пятках, на полной стопе					
30	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	0	1		https://infourok.ru/master-klass-podvodyashie-uprazhneniya-dlya-obucheniya-opornym-pryzhkam-cherez-konya-5413313.html
31	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	0	1		
32	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	1		
33	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	1		https://infourok.ru/master-klass-podvodyashie-uprazhneniya-dlya-obucheniya-opornym-pryzhkam-cherez-konya-5413313.html
34	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-mishc-stopi-2855598.html?ysclid=mex9rdlnr584851847
35	Характерные	1	0	1		

	ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата					
36	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	0	1		
37	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-mishc-stopi-2855598.html?ysclid=mex9rdlnr584851847
38	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-mishc-stopi-2855598.html?ysclid=mex9rdlnr584851847
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-mishc-stopi-2855598.html?ysclid=mex9rdlnr584851847
40	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	1		
41	Техника	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-

	выполнения упражнений для укрепления мышц ног					fizkulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-mishc-stopi-2855598.html?ysclid=mex9rdlnr584851847
42	Техника выполнения упражнений мышц брюшного пресса	1	0	1		
43	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-mishc-stopi-2855598.html?ysclid=mex9rdlnr584851847
44	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	0	1		
45	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prizhkam-cherez-skakalku-2677478.html?ysclid=mex9sar93g124161561
46	Методика составления комбинаций упражнений	1	0	1		
47	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений;	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prizhkam-cherez-skakalku-2677478.html?ysclid=mex9sar93g124161561

	внешние признаки утомления во время занятий физической культурой					
48	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-podnimanie-tulovischa-iz-polozheniya-lyozha-3314741.html
49	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-podnimanie-tulovischa-iz-polozheniya-lyozha-3314741.html
50	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		https://infourok.ru/metodika-nachalnogo-obucheniya-prizhkam-v-klasse-1682641.html
51	Методика составления комбинаций упражнений	1	0	1		
52	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-chem-otlichaetsya-sportivnaya-hodba-ot-bega-chto-takoe-beg-vidi-bega-3622949.html
53	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
54	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://infourok.ru/vedenie-myacha-s-izmeneniem-napravleniya-i-skorosti-peredvizheniya-peredacha-myacha-v-dvizhenii-dvumya-rukami-ot-grudi-5589089.html
55	Обучение	1	0	1		https://infourok.ru/konstruktor-rabochih-

	равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью					programm-po-fizicheskoy-kulture-1-klass-6327945.html
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://infourok.ru/konstruktor-rabochih-programm-po-fizicheskoy-kulture-1-klass-6327945.html
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		https://infourok.ru/konstruktor-rabochih-programm-po-fizicheskoy-kulture-1-klass-6327945.html
58	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html
59	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razuchivanie-tehniki-odnovremennogo-dvuhshazhnogo-hoda-uchet-tehniki-5107603.html
60	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html
61	Разучивание техники выполнения	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-prizhok-v-visotu-s-pryamogo-razbega-3224905.html

	прыжка в длину и в высоту с прямого разбега					
62	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://infourok.ru/metodika-nachalnogo-obucheniya-prizhkam-v-klasse-1682641.html
63	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://infourok.ru/metodika-nachalnogo-obucheniya-prizhkam-v-klasse-1682641.html
64	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://infourok.ru/metodika-provedeniya-podvizhnyh-igr-6485456.html
65	Повторный инструктаж на рабочем месте. Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
66	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
67	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
68	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
69	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html

	болото»					
70	Разучивание подвижной игры "Не попади в болото"	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
71	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
72	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
73	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
74	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
75	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
76	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
77	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-1-klass-4899562.html
78	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-na-temu-gto-6430405.html

	нормативы					
79	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
83	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6- ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6- ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/avtorskaya-programma-navstrechu-gto-dlya-1-klassov-6562540.html
95	Освоение правил и	1	0	1		https://infourok.ru/avtorskaya-programma-

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					navstrechu-gto-dlya-1-klasse-6562540.html
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-programma-gto-6305368.html
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-programma-gto-6305368.html
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	0		https://infourok.ru/test-gto-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya2-4641242.html
99	Пробное тестирование с соблюдением	1	1	0		https://infourok.ru/test-gto-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya2-4641242.html

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	97		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по охране труда. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		https://infourok.ru/na-temu-istoriya-vozniknoveniya-podvizhnih-igr-544114.html
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	0	1		https://infourok.ru/istoriya-sozdaniya-olimpijskih-igr-i-sovremennye-olimpijskie-igry-5774570.html
3	Физическое развитие. Физические качества.	1	0	1		https://infourok.ru/razvitie-fizicheskikh-kachestv-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-379731.html
4	Сила как физическое качество	1	0	1		https://infourok.ru/referat-na-temu-sila-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metodika-ee-razvitiya-5651186.html
5	Быстрота как физическое качество	1	0	1		https://infourok.ru/material-s-voprosami-bystrota-5415143.html
6	Выносливость как физическое качество	1	0	1		https://infourok.ru/vynoslivost-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metodika-ee-razvitiya-6358405.html
7	Гибкость как физическое качество	1	0	1		https://infourok.ru/razrabotka-uroka-ne-temu-gibkost-kak-osnovnoe-fizicheskoe-kachestvo-4888520.html
8	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-

	физической культуре.					3457819.html
9	Закаливание организма	1	0	1		https://infourok.ru/urok-dlya-2-klassa-na-temu-zakalivanie-5019362.html
10	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1		https://infourok.ru/kompleksi-uprazhneniyutrenney-gimnastiki-klassi-683892.html
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-akrobatika-stroevie-uprazhneniya-tb-na-urokah-gimnastiki-klass-3960477.html
12	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-2-klass-5071971.html
13	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
14	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://infourok.ru/urok-po-gimnastike-klass-471770.html
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-predmetami-na-noskah-hodba-po-polu-po-nacher-3404177.html
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html

18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		https://infourok.ru/kompleks_r
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		https://infourok.ru/kompleks_r
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://infourok.ru/tancevalnie-shagi-na-urokah-fizkulturi-dlya-mladshih-shkolnikov-456891.html
21	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-legkoj-atletike-metanie-malogo-myacha-4598028.html
22	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
24	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
25	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html

26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
27	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fk-2-klass-6205742.html
28	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fk-2-klass-6205742.html
29	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-6188089.html
30	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-6188089.html
31	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-6188089.html
32	Повторный инструктаж на рабочем месте. Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-fgos-4111881.html
33	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-fgos-4111881.html
34	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-fgos-4111881.html

35	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-fgos-4111881.html
36	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-futbol-razvitie-skorostnosilovih-kachestv-podvizhnie-igri-na-materiale-3900880.html
37	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-futbol-razvitie-skorostnosilovih-kachestv-podvizhnie-igri-na-materiale-3900880.html
38	Футбольный бильярд	1	0	1		https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html
39	Футбольный бильярд	1	0	1		https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html
40	Бросок ногой	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-brosok-malogo-myacha-v-gorizontalnuyu-cel-3491363.html
41	Бросок ногой	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-brosok-malogo-myacha-v-gorizontalnuyu-cel-3491363.html
42	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podvizhnie-igri-klass-3627759.html
43	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podvizhnie-igri-klass-3627759.html
44	Правила выполнения спортивных нормативов 2	1	1	0		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-

	ступени					uch-god-6735019.html
45	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-igrovoe-gto-2-klass-6139231.html
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
51	Освоение правил и	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
53	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	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-gto-v-nachalnoj-shkole-6465205.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Вводный инструктаж по охране труда. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	0	1		https://infourok.ru/lekciya-po-istorii-fizicheskoy-kultury-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-drevnem-mire-4330650.html
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Виды физических упражнений	1	0	1		https://infourok.ru/klass-teoriya-fizkulturi-355042.html
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizkulture-3-klass-6559838.html
5	Закаливание организма под душем	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizkulture-3-klass-6559838.html
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizkulture-3-klass-6559838.html
7	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-na-urokah-gimnastiki-4583150.html
8	Лазанье по канату	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-

						5058131.html
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoy-stenke-5680267.html
10	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoy-stenke-5680267.html
11	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoy-stenke-5680267.html
12	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://infourok.ru/peredvizhenie-po-gimnasticheskoy-stenke-5680267.html
13	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html
14	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html
15	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
16	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
17	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		https://infourok.ru/legkaya-ritmika-3-klass-5295601.html
18	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		https://infourok.ru/legkaya-ritmika-3-klass-5295601.html
19	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		https://infourok.ru/urok-ritmiki-dlya-tretego-klassa-ozornaya-polka-3844738.html
20	Танцевальные упражнения из танца	1	0	1		https://infourok.ru/urok-ritmiki-dlya-tretego-klassa-ozornaya-polka-3844738.html

	полька					3844738.html
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-klass-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-3718343.html
22	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-klass-tehniki-prizhka-v-dlinu-s-razbega-3718343.html
23	Броски набивного мяча	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html
24	Броски набивного мяча	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html
25	Челночный бег	1	0	1		https://infourok.ru/material.html?mid=185801
26	Челночный бег	1	0	1		https://infourok.ru/material.html?mid=185801
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://infourok.ru/beg-na-korotkie-distancii-dlya-klassov-3483488.html
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://infourok.ru/beg-na-korotkie-distancii-dlya-klassov-3483488.html
29	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://infourok.ru/beg-na-korotkie-distancii-dlya-klassov-3483488.html
30	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://infourok.ru/beg-na-korotkie-distancii-dlya-klassov-3483488.html
31	Подвижные игры с	1	0	1		https://infourok.ru/tematicheskoe-

	элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки					planirovanie-po-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-5172417.html
32	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-na-temu-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-3-klass-4558418.html
33	Повторный инструктаж на рабочем месте. Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-na-temu-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-3-klass-4558418.html
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-na-temu-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-3-klass-4558418.html
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-na-temu-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-3-klass-4558418.html
36	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-na-temu-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-3-klass-4558418.html
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kultury-na-temu-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-3-klass-4558418.html
38	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://infourok.ru/urok-voleybol-klass-3850163.html
39	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://infourok.ru/urok-voleybol-klass-3850163.html
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча	1	0	1		https://infourok.ru/urok-voleybol-klass-3850163.html

	снизу двумя руками на месте и в движении					
41	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://infourok.ru/urok-volleybol-klass-3850163.html
42	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-po-teme-futbol-4361237.html
43	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-po-teme-futbol-4361237.html
44	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-po-teme-futbol-4361237.html
45	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-3-klasse-po-teme-futbol-4361237.html
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
49	Освоение правил и	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
53	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	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html

	рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoy-kulture-2023-2024-6733999.html

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html

	ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0		https://infourok.ru/rabochaya-programmy-po-fizicheskoj-kulture-2023-2024-6733999.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Вводный инструктаж по охране труда. Из истории развития физической культуры в России. История развития национальных видов спорта	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-rossii-5468970.html
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-organizm-cheloveka-1157929.html
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-travmatizma-na-urokah-fizkultury-4502117.html
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-okazanie-pervoy-pomoschi-615151.html
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-narusheniya-osanki-719697.html
7	Закаливание организма	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-zakalivanie-organizma-i-ego-

						vliyanie-na-zdorove-cheloveka-535946.html
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html
9	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-akrobaticheskaya-kombinaciya-3725935.html
10	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-akrobaticheskaya-kombinaciya-3725935.html
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://infourok.ru/oporniy-prizhok-cherez-kozla-podvodyaschie-uprazhneniya-3736236.html
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://infourok.ru/oporniy-prizhok-cherez-kozla-podvodyaschie-uprazhneniya-3736236.html
15	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornim-prizhkam-1222654.html

16	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://infourok.ru/metodika-obucheniya-opornim-prizhkam-1222654.html
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html
19	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://infourok.ru/visi-i-upori-v-mladshih-klassah-749324.html
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-vneklassnogo-meropriyatiya-na-temu-tanec-letka-enka-6518899.html
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-vneklassnogo-meropriyatiya-na-temu-tanec-letka-enka-6518899.html
22	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://infourok.ru/meri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-legkoy-atletike-3869427.html
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html
26	Прыжок в высоту с	1	0	1		https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-

	разбега способом перешагивания					prizhka-v-visotu-sposobom-pereshagivanie-546393.html
27	Беговые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-specialnye-begovye-uprazhneniya-4-klass-6467425.html
28	Беговые упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-specialnye-begovye-uprazhneniya-4-klass-6467425.html
29	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://infourok.ru/tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta-4239223.html
31	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://infourok.ru/na-temu-meri-preduprezhdeniya-travm-na-zanyatiyah-po-sportivnim-i-podvizhnim-igram-1636852.html
32	Повторный инструктаж на рабочем месте. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-pedagogov-igry-na-progulke-kak-uslovie-povysheniya-dvigatelnoj-aktivnosti-5503118.html
33	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhka-podvizhnie-igri-klassi-492917.html
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhka-podvizhnie-igri-klassi-492917.html
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с	1	0	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-i-estafety-s-myachami-6475813.html

	ведением футбольного мяча»					
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://infourok.ru/konsultaciya-metodi-provedeniya-podvizhnih-igr-638648.html
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://infourok.ru/konsultaciya-metodi-provedeniya-podvizhnih-igr-638648.html
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-kruzhka-podvizhnie-igri-3976701.html
39	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://infourok.ru/uprazhneniya-na-otrabotku-osnov-tehniki-volejbola-5831130.html
40	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://infourok.ru/uprazhneniya-na-otrabotku-osnov-tehniki-volejbola-5831130.html
41	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://infourok.ru/podvodyaschie-uprazhneniya-i-igri-dlya-osvoeniya-basketbola-3854404.html
42	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://infourok.ru/podvodyaschie-uprazhneniya-i-igri-dlya-osvoeniya-basketbola-3854404.html
43	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://infourok.ru/material.html?mid=165466
44	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://infourok.ru/material.html?mid=165466
45	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	1	0		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-normi-gto-676192.html
46	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в	1	0	1		https://infourok.ru/urok-gto-put-k-zdorovyu-6053849.html

	наше время					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-4991025.html
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-4991025.html
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://infourok.ru/ktp-fizkultura-4-klass-s-gto-6225955.html
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://marathonec.ru/beg-na-1000-m
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html

	Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html

	Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1	1	0		https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-na-2023-2024-uch-god-6735019.html

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

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 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://infourok.ru>

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://infourok.ru>

3 КЛАСС

<https://infourok.ru>

<https://resh.edu.ru>

4 КЛАСС

<https://nsportal.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://infourok.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://infourok.ru>

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://infourok.ru>

3 КЛАСС

<https://infourok.ru>

<https://resh.edu.ru>

4 КЛАСС

<https://nsportal.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://infourok.ru>