**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌‌****Свердловская область‌‌**

**‌****Тугулымский ГО‌**​

**МБОУ Ядрышниковская ООШ № 22**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  протокол № 1 от 28. 08.2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.В.Ознобихина  приказ № 33-ад  от 31. 08.2023 г. |

‌

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 667411)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

​

**д.Ядрышникова**

**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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

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

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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).

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* 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.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

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

**4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | | **Практическиеработы** | |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 2 |  | |  | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 2 | |  | | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | | | |
| 2.1 | Режимдняшкольника | 1 |  | |  | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 1 | |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | |
| **Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | | | |
| 1.1 | Гигиеначеловека | 1 |  | |  | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 1.2 | Осанкачеловека | 1 |  | |  | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  | |  | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 3 | |  | | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики | 13 |  | |  | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка | 7 |  | |  | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.3 | Легкаяатлетика | 15 |  | |  | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивныеигры | 10 |  | |  | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 45 | |  | | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 15 |  | |  | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 15 | |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | | 0 | | 0 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 2 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Занятияпоукреплениюздоровья | 1 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 1.2 | Индивидуальныекомплексыутреннейзарядки | 2 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики | 8 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка | 12 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.3 | Легкаяатлетика | 8 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.4 | Подвижныеигры | 10 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 38 |  | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 16 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 16 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 2 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.3 | Физическаянагрузка | 2 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливаниеорганизма | 1 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительнаягимнастика | 1 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики | 9 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.2 | Легкаяатлетика | 10 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 12 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.4 | Плавательнаяподготовка | 6 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивныеигры | 8 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 45 |  | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 15 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 15 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре | 2 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельнаяфизическаяподготовка | 3 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 1.2 | Закаливаниеорганизма | 1 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики | 8 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.2 | Легкаяатлетика | 8 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 12 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.4 | Плавательнаяподготовка | 7 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивныеигры | 9 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 44 |  | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 15 |  |  | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  Инфоурок<https://infourok.ru/>Мультиурок<https://multiurok.ru/>Нспортал<https://nsportal.ru/> |
| Итогопоразделу | | 15 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Чтотакоефизическаякультура | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/urok-po-fizicheskoi-kulture-1-klass-znakomstvo-s-f.html>  Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-chto-takoe-fizicheskaya-kultura-klass-2562937.html>  Презентация (Инфоурок)<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/18064070133434886440> |
| 2 | Современныефизическиеупражнения | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/komplieks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnienii-dl.html>  Урок <https://tak-to-ent.net/load/210-1-0-2755>  Презентация (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/komplieks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnienii-dl.html> |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/> Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tema-urok-po-fizicheskoy-kulture-nash-rezhim-dnya-klass-3878573.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-klass-2163236.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319> |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/> Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/11/fizicheskaya-kultura-1-klass-gigiena-lichnaya-gigiena>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-pravila-lichnoy-gigieni-klass-2880868.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964> |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/> Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-formirovanie-osanki-klass-1495803.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya_po_adaptivnoy_fizicheskoy_kulture_na_temu__pravilnaya_osanka_1_klass-484317.htm>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/4143010011027107014> |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/11/30/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-utrenney>  Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/rezhim-dnia-utrenniaia-zariadka-i-fizkultminutki.html>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/10/prezentatsiya-utrennyaya-zaryadka>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/780234744721202319> |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/konspekt-k-uroku-po-pravilam-povedeniya-i-tehnike> Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/material.html?mid=35976> Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki>  Видеоурок <https://dzen.ru/video/watch/627b39382e07f74189a82e97?f=video> |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/09/11/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-tema-gimnastika-1-klass>  Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fgos-tema-gimnastika-1-klass-4090942.html>  Презентация <https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkultire/101215-gimnastika.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/17731193783298730971> |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/> Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/konspiekt-uroka-fizkul-tury-v-1-klassie.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/3439199231876576328> |
| 10 | Учимсягимнастическимупражнениям | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/09/11/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-tema-gimnastika-1-klass>  Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-gimnastika-krugovaya-trenirovka-274956.html> Презентация <https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura/vidy-sporta/gimnastika> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/4870372595259852526?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1163.0%23ac134d0bb5b9e4cab3f5c0e03e427929a9b0587e> |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/> Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/07/19/dvizheniya-i-peredvizheniya-cheloveka>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/16487239708288663304> |
| 12 | Акробатическиеупражнения, основныетехники | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass>  Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-akrobatiches.html>  Презентация (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-akrobatika-1-4-klassy.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/164913545403563865> |
| 13 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass>  Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/stroevye-uprazhneniia-5.html>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/07/11/stroevye-uprazhneniya-dlya-uchashchihsya-1-klassa>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/7383517922739095452> |
| 14 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  |  | Урок (Копилка уроков) <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan_konspekt_uroka_po_fizicheskoi_kulture_dlia_1_klassa_razuchivanie_i_trenirov>  Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/metodichka-postroeniya-i-perestroeniya-1658435.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/9233399850320700714?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1163.0%23ac134d0bb5b9e4cab3f5c0e03e427929a9b0587e> |
| 15 | Гимнастическиеупражнения с мячом | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/uprazhneniya-s-gimnasticheskim-myachom-1-4-klass-6686064.html>  Урок (Знанио) <https://znanio.ru/media/konspekt_uroka_uprazhneniya_s_myachami_1_klass_fizicheskaya_kultura-290424>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-zanyatiya-dlya-uchaschihsya-pervogo-goda-obucheniya-po-teme-hudozhestvennaya-gimnastika-uprazhneniya-s-myachom-i-le-430136.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/14242579496799872447> |
| 16 | Гимнастическиеупражнениясоскакалкой | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-prizhki-so-skakalkoy-2749730.html>  Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-igra-na-skakalke-dlya-1-klassa-4227037.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/6524863260569315238> |
| 17 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-podnimanie-tulovischa-iz-polozheniya-lyozha-3314741.html>  Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-ruki-5006559.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/5349478436395234353?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1163.0%23ac134d0bb5b9e4cab3f5c0e03e427929a9b0587e> |
| 18 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/01/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassov>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-sgibanie-razgibanie-ruk-v-upore-lezha-6458638.html> |
| 19 | Разучиваниепрыжков в группировке | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/akrobatika-1-klass-gruppirovka-perekaty-v-gruppiro.html>  Презентация (Инфоурок) <https://znanio.ru/media/prezentatsiya_po_fizicheskoj_kulture_na_temu_akrobaticheskie_uprazhneniyagruppirovka1_2_klass_fizicheskaya_kultura-3167> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/1012011564733072717> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/61471631340058737> |
| 20 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  | Урок (Копилка уроков) <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiektpraktichieskoghozaniatiia17stroievyieuprazhnieniiaslyzhamiinalyzhakh>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-nachalnoe-obuchenie-peredvizheniyu-na-lizhah-1377156.html> |
| 21 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/223800/> Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/11/prezentatsiya-lyzhnaya-podgotovka-dlya-1klassa> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/10324278997674992149> |
| 22 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya_karta_uroka_fizicheskoy_kultury_dlya_uchaschihsya_1_klassa_po_teme-454003.htm>  Презентация (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-lyzhi-v-nachalnoi-shkole.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/10081941263269781097> |
| 23 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-1-klass-urok-20-peredvizhenie-na-lyzhah-s-palkami-skolzyashim-shagom-5419609.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-3531647.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/16533279557304519651> |
| 24 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-v-klasse-stupayuschiy-shag-na-lizhah-s-palkami-1512996.html>  Презентация (Копилка уроков) <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_tekhnika_podiomov_iolochkoi_poluiolochkoi_stupaiushchim_skolziashc>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939> |
| 25 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-na-temu-skolzyashij-shag-na-lyzhah-s-palkami-4084545.html>  Презентация <https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkultire/80434-obuchenie-tehnike-klassicheskim-lyzhnym-hodam-shkole.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/10081941263269781097> |
| 26 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  | Урок (Копилка уроков) <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok_v_1_klassie_pieriedvizhieniie_na_lyzhakh_stupaiushchim_i_skol_ziashchim_sha>  Презентация <https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkultire/77722-skolzjaschij-shag-na-lyzhah-s-palkami.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/1747241868099046829> |
| 27 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-chem-otlichaetsya-sportivnaya-hodba-ot-bega-chto-takoe-beg-vidi-bega-3622949.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/14780691365615719209> |
| 28 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Урок (Образовательный портал) <https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/ravnomernyj-medlennyj-beg-do-3-min-konspekt-uroka-1-klass.html>  Презентация (Учителя.ком)<https://uchitelya.com/fizkultura/59606-prezentaciya-beg-skorost-i-uprazhneniya-dlya-ee-uluchsheniya.html> |
| 29 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-specialnye-begovye-uprazhneniya-vysokij-start-i-skorostnoj-beg-do-50-metrov-2-serii-1-klas-4964741.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-specialnye-begovye-uprazhneniya-1-klass-4235957.html> |
| 30 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/11/14/fk-estafety-beg-s-uskoreniem-1-klass> Презентация <http://www.myshared.ru/slide/615148/>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/1211875609592827745> |
| 31 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-hodba-i-beg-v-kolonne-586877.html> |
| 32 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-hodba-i-beg-v-kolonne-586877.html> |
| 33 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-tema-oznakomlenie-uchaschihsya-s-navikami-postroeniya-v-kolonnu-v-sherengu-i-b-666262.html>  Урок (ВК) <https://vk.com/wall-199311890_747> |
| 34 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-2869743.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/3404660371671374997> |
| 35 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  |  | Урок <http://kochovo-shkola.ucoz.ru/obrazovanie2022/1klass/fizicheskaja_kultura.docx> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/pryzhkovye-uprazhneniya-odnovremennoe-ottalkivanie-dvumya-nogami-s-povorotami-6512614.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/3404660371671374997> |
| 36 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-sprygivanie-i-zaprygivanie-na-gorku-matov-1-klass-6303936.html>  Урок (ВК) <https://vk.com/wall-199311890_845>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizicheskoy_kulture_na_temuopornyy_pryzhok.-337190.htm> |
| 37 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/22/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-pryzhka-v-dlinu-s>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-2869743.html>  Видеоурок [https://yandex.ru/video/preview/9197222668758337268?from=tabbarparent-reqid=1692778306784971-16258765955815651519-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-136-BAL-4602 text=1+класс+физкультура+Обучение+прыжку+в+длину+с+места+в+полной+координации](https://yandex.ru/video/preview/9197222668758337268?from=tabbar%20parent-reqid=1692778306784971-16258765955815651519-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-136-BAL-4602%20text=1+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D1%83+%D0%B2+%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%83+%D1%81+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B0+%D0%B2+%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8) |
| 38 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/razuchivaniie-tiekhniki-pryzhka-v-dlinu-i-vysotu.html>  Презентация (Инфоурок)<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-legkaya-atletika-tehnika-prizhkov-v-dlinu-i-v-visotu-1469860.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/3712747690366881944> |
| 39 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temupryzhok-v-dlinu-s-razbegaumk>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-kak-nauchitsya-prygat-v-dlinu-s-mesta-1-4-klass-4237912.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399> |
| 40 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/26/konspekt-uroka-na-temu-pryzhok-v-dlinu-s-razbega-umk>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-k-oflajn-uroku-1-klass-na-temu-tehnika-vypolneniya-opornogo-pryzhka-4686350.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/3712747690366881944> |
| 41 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-2396233.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-2869743.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/3404660371671374997> |
| 42 | Считалкидляподвижныхигр | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/schitalochki-dlia-podvizhnykh-ighr.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-schitalochki-dlya-obuchayuschihsya-nachalnoy-shkoli-2867272.html> |
| 43 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-1-klassa-na-temu-podvizhnye-igry-s-preobladaniem-prostyh-obsherazvivayushih-uprazhnen-5518517.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-1-h-klassov-na-temu-podvizhnye-sportivnye-igry-6117854.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/6381376754676899588> |
| 44 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/metodicheskie-razrabotki-uroka-po-fizicheskoj-kulture-po-teme-razvivayushie-podvizhnye-igry-v-1-klasse-6387269.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-metodika-i-organizaciya-podvizhnyh-igr-u-mladshih-shkolnikov-5634395.html> |
| 45 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-1-klass-podvizhnye-igry-5392359.html>  Презентация <https://bigslide.ru/pedagogika/26998-podvizhnie-igri.html> |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-po-podvizhnim-igramobuchenie-igre-ohotniki-i-utki-454564.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/6247847128654829854> |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-podvizhnie-igri-460022.html> |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobie-7.html> |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Урок (100бальник.ком) <https://100ballnik.com/wp-content/uploads/2023/08/RP_1-4_Fiz-ra_Variant_2.docx> |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-vedenie-myacha-1835247.html> |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-s-eliemientami-ghimnastiki.html> |
| 52 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивныенормативы | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-po-gto-v-1-klasse.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-znakomstvo-s-gto-klass-1767250.html> |
| 53 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html>  Презентация (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-gto-dlia-1-klassov.html> |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov> |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-podvizhnie-igri-kompleks-gto-v-klasse-3408217.html> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Копилка уроков) <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologhichieskaia_karta_uroka_po_fizichieskoi_kul_turie_dlia_1_klassa_podviz> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-1-klasse-sdacha-norm-gto-6227463.html> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-vneurochnoi-deiatelnosti-pod-8.html> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-brosok-nabivnogo-myacha-1-klass-4046824.html> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-1-klasse-sdacha-norm-gto-6227463.html> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/tiekhnologhichieskaia-karta-uroka-po-fizkul-turie-v-1-klassie.html> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-testirovanie-naklona-vpered-iz-polozheniya-stoya-3542592.html> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/metodicheskaia-razrabotka-po-podgotovke-uchashchik.html> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-chelnochniy-beg-metrov-klass-2027404.html> |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |  |  |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/4844435340099001590> |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр  Современные Олимпийские игры | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-istoriya-vozniknoveniya-olimpiyskih-igr-klass-324718.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/2385782542365961488>  Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/12/17/konspekt-uroka-na-temu-olimpiyskie-igry>  Презентация (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-k-tieorietichieskomu-uroku-fizichi.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/8431810034974560181> |
| 3 | Физическоеразвитие | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ0 <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/> Презентация <https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkultire/80412-fizicheskoe-razvitie-shkolnikov.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1166.0%23c9d7ae5fd3e207d2094b3f696a3e77e0730956ac> |
| 4 | Физическиекачества | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-fizicheskie-kachestva-cheloveka-2-klass-4459827.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311> |
| 5 | Силакакфизическоекачество | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspiekt-uroka-fizkul-tury-vo-2a-klassie-tie.html>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/15/fizicheskie-kachestva> |
| 6 | Быстротакакфизическоекачество | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/> Презентация (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-fizicheskoe-kachestvo-bystro.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/5601027372337057382> |
| 7 | Выносливостькакфизическоекачество | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-razvitie-vynosl.html>  Презентация (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/kolesnikova-olesia-mikhailovna.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/11502821689192684701> |
| 8 | Гибкостькакфизическоекачество | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-po-teme-razvi-1.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-gibkost-1-4-klassy-5295935.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/16371159371167346311> |
| 9 | Развитиекоординациидвижений | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-primenenie-sorevnovatelnoigrovih-zadaniy-dlya-razvitiya-koordinacionnih-sposobnostey-3747301.html> |
| 10 | Развитиекоординациидвижений | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-primenenie-sorevnovatelnoigrovih-zadaniy-dlya-razvitiya-koordinacionnih-sposobnostey-3747301.html> |
| 11 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  |  | Урок (ВК) <https://vk.com/wall-206825240_994>  Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html> |
| 12 | Закаливаниеорганизма | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/> Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-dlya-2-klassa-na-temu-zakalivanie-5019362.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-pogovorim-o-zakalivanii-klassi-588256.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462> |
| 13 | Утренняязарядка | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-klassa-3646677.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-2-klass-4221243.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/7958329430322952636> |
| 14 | Составлениекомплексаутреннейзарядки | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-klassa-3646677.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-2-klass-4221243.html> |
| 15 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/konspiekt-uroka-po-fizkul-turie-2.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1-4-klassy-4591565.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/14420342626450610523> |
| 16 | Строевыеупражнения и команды | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-stroevaya-podgotovka-2klass-6087368.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/174445681709770806> |
| 17 | Прыжковыеупражнения | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <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> |
| 18 | Гимнастическаяразминка | 1 |  |  |  | Урок (ВК) <https://vk.com/wall-208553409_874> |
| 19 | Ходьбанагимнастическойскамейке | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-ravnovesie-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-2-klass-5076658.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html> |
| 20 | Упражнения с гимнастическойскакалкой | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-po-fgosprizhki-cherez-skakalku-3857821.html>  Урок (ВК) <https://vk.com/wall-210506544_753>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-na-skakalke-3607024.html> |
| 21 | Упражнения с гимнастическиммячом | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/razrabotka-uroka-fizkulturi-vo-klasse-uprazhneniya-s-myachami-1935063.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-po-fizkulture-na-temu-shkola-myacha-uprazhneniya-i-igrovie-zadaniya-s-myachom-na-meste-klass-872741.html> |
| 22 | Танцевальныегимнастическиедвижения | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-fizkultura-v-ritme-tanca-2-klass-5015764.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdorovesberegayushie-tehnologii-v-nachalnoj-shkole-tancevalnaya-aerobika-kak-tretij-chas-fizkultury-2-klass-5764273.html> |
| 23 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-2-klass-shkola-rossii-obyasnenie-pravil-bezopasnogo-povedeniya-na-urokah-lyzhnoj-podgotovki-razuchivanie-ig-5073130.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-lizhnoy-podgotovki-dlya-klassov-3867602.html> |
| 24 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoj-kulture-poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-2-klass-6378850.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-poperemenniy-dvushazhniy-hod-3745565.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/5678263770940878474> |
| 25 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-obuchayuschihsya-klassa-1154629.html>  Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemi-854313.html> |
| 26 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  | Урок (Открытый урок) <https://urok.1sept.ru/articles/698497>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/6953637537692298190?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316> |
| 27 | Подъемлесенкой | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-lizhnaya-podgotovka-podyom-lesenkoy-v-uklon-3189562.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/2006071135748967222> |
| 28 | Подъемлесенкой | 1 |  |  |  | Урок (Учителя.ком) <https://uchitelya.com/fizkultura/130307-tehnologicheskaya-karta-uroka.html>  Презентация (Учителя.ком) <https://uchitelya.com/fizkultura/120599-prezentaciya-lyzhnye-hody-osnovy-tehniki.html> |
| 29 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-sovershenstvovanie-spuskov-i-podyomov-2-klass-5123005.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhnaya-podgotovka-teoreticheskij-material-dlya-2-klassa-4901521.html> |
| 30 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  | Урок (Копилка уроков) <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/lyzhnaia_podghotovka_podiemy_i_spuski_pod_uklon>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/12340109460975385229?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316> |
| 31 | Торможениелыжнымипалками | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/7956532377251670699> |
| 32 | Торможениелыжнымипалками | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/> Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/14/sposoby-tormozheniya-na-lyzhah> |
| 33 | Торможениепадениемнабок | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizkultura-2-klass-6494253.html>  Презентация <https://intolimp.org/publication/priezientatsiia-na-tiemu-spuski-tormozhieniie-povoroty-na-urokakh-lyzhnoi-podgho.html> |
| 34 | Торможениепадениемнабок | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/7956532377251670699> |
| 35 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/19/metodicheskaya-razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-2-klass-4237390.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/8120999985717725602> |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/07/konspekt-uroka-na-temu-metanie-malogo-myacha-v-mishen>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoj-shkoly-metanie-myacha-4350251.html> |
| 37 | Сложнокоординированныепрыжковыеупражнения | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <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> |
| 38 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pryzhok-v-vysotu-s-razbega-2-klass-4314414.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-v-visotu-s-razbega-1070415.html> |
| 39 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaia-karta-uroka-2-klass-tema-uroka.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/7000837806114015491> |
| 40 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  |  | Урок (ВК) <https://vk.com/wall-206998919_1460> |
| 41 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/1365931630125331869> |
| 42 | Сложнокоординированныебеговыеупражнения | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/18/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-0> |
| 43 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/08/22/podvizhnye-igry-s-elementami-sportivnyh-igr> Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/01/21/prezentatsiya-po-fizkulture-podvizhnye-igry> Урок (Видеоурок) <https://dzen.ru/video/watch/6300e7a6384d1260a35dd525?f=video> |
| 44 | Игры с приемамибаскетбола | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-na-temu-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-807870.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-basketbol-klass-1272182.html> |
| 45 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-razdel-podvizhnie-igri-na-baze-basketbola-tema-uroka-lovlya-i-peredacha-myac-2832158.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temuelementi-basketbola-v-nachalnoy-shkole-841373.html> |
| 46 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-k-uroku-vo-2-klasse-4575495.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-broski-myacha-v-basketbole-622964.html> |
| 47 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/07/konspekt-po-basketbolu>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/13698969693111941442> |
| 48 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-futbol-razvitie-skorostnosilovih-kachestv-podvizhnie-igri-na-materiale-3900880.html>  Презентация <https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura/vidy-sporta/igri/futbol> |
| 49 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-gonka-miachei-po-krugu.html> |
| 50 | Футбольныйбильярд | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html> |
| 51 | Бросокногой | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vo-klasse-na-temu-elementi-futbola-3989650.html> |
| 52 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok_po_fizicheskoy_kulture_po_teme_uprazhneniya_v_ravnovesii_2_klass-491980.htm>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/14056715806026369733> |
| 53 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-2-klassa-5832081.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-i-i-ii-stupeni-gto-3205501.html> |
| 54 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Урок <https://runetmir.com/sportnorm/normativy-2-klass-po-fizkulture> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/16713548367831133236> |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/beg-na-metrov-klass-1565511.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-k-sportivnomu-prazdniku-mi-gotovi-k-gto-dlya-klassov-1922761.html> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-2-klass-s-gto-4972581.html> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-igrovoe-gto-2-klass-6139231.html> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-lyzhnoj-podgotovke-na-temu-prohozhdenie-distancii-1-km-6139608.html> |
| 59 | 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 |  |  |  | Урок (Учителя.ком) <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (Учителя.ком) <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-vo-2-klasse-tema-uroka-testirovanie-naklonov-vperyod-iz-polozheniya-stoya-4668159.html> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-uchebnomu-predmetu-fizicheskaya-kultura-vo-klasse-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-gto-prizhok--3195453.html> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/05/11/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-po-temepryzhki-v-dlinu-s> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-fizkultury-vo-2-klasse-po-propagande-fsk-gto-5375762.html> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-igrovoe-gto-2-klass-6139231.html> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/16713548367831133236> |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/programma-po-fizicheskoi-kulture-2-klass-2.html?login=ok> |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/metodicheskaia-razrabotka-sportivnogo-prazdnika-gt.html> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-vozniknovenie-fiz-ry-v-drevnem-mire-4653823.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/5067141944807315910> |
| 2 | Историяпоявлениясовременногоспорта | 1 |  |  |  | Урок (Копилка уроков) <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok_po_f_k_na_tiemu_istoriia_vozniknovieniia_razlichnykh_vidov_sporta>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/10157725952270110368> |
| 3 | Видыфизическихупражнений | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-vdy-sporta-3-lass-5318905.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661> |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  |  | Урок (Учителя.ком) <https://uchitelya.com/fizkultura/79121-plan-konspekt-uroka-vliyanie-fizicheskih-uprazhneniy-na-organizm-cheloveka-3-klass.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-kak-izmerit-svoe-zdorove-klass-1057256.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803> |
| 5 | Дозировкафизическихнагрузок | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-3-klassa-urok-2-fizicheskaya-nagruzka--5415114.html>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/20/fizicheskaya-nagruzka>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661> |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/192918/> Презентация (Учителя.ком) <https://uchitelya.com/fizkultura/71822-prezentaciya-razvitie-fizicheskih-kachestv-metodom.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/4404700424521490087> |
| 7 | Закаливаниеорганизмаподдушем | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zakalivanie-detey-klass-2321037.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407> |
| 8 | Дыхательная и зрительнаягимнастика | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-gimnastika-klass-2195198.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-prezintaciya-dyhatelnaya-gimnastika-3-klass-6626522.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/10165429133167872340> |
| 9 | Строевыекоманды и упражнения | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/urok-fizkulturnogo-zaniatiia.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/8777265125995832560> |
| 10 | Лазаньепоканату | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-raznovidnost-tehnik-lazaniya-po-kanatu-5277616.html> |
| 11 | Передвиженияпогимнастическойскамейке | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/khodba-po-gimnasticheskoi-skameike-s-perekladyvani.html>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/22/lazanie-po-gimnasticheskoy-skameyke> |
| 12 | Передвиженияпогимнастическойскамейке | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-tema-uroka-gimnastika-obuchenie-lazanyu-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-perehodom-n-1910483.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/3062585489718603163?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316> |
| 13 | Передвиженияпогимнастическойстенке | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/konspekt-uroka-po-gimnastike-3-klass> Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/18/prezentatsiya-lazanie-iperelazanie> |
| 14 | Прыжкичерезскакалку | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-fk-3-klass-prizhki-v-skakalku-4020425.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/12433878597473823500> |
| 15 | Ритмическаягимнастика | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ritmicheskaya-gimnastika-1057592.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/15366986502053745358> |
| 16 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html>  Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-tantsevalnaia-aerobika-kak-t.html> |
| 17 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html> |
| 18 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/konspekt-uroka-na-temu-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-umk>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/5728812696471371862> |
| 19 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhkovie-uprazhneniya-prizhok-v-dlinu-s-razbega-klass-2274646.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kl-prizhok-v-dlinu-s-razbega-3718346.html> |
| 20 | Броскинабивногомяча | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-razvitie-silovih-kachestv-brosok-nabivnogo-myacha-kg-2765604.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-metanie-nabivnogo-myacha-4990331.html> |
| 21 | Броскинабивногомяча | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizkulture-3-klas.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/14696862967655067636?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1167.0%23dd02ead42fc12a286b413187db6c76683afb5316> |
| 22 | Челночныйбег | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-chelnochnyj-beg-3h10-3-klass-5542671.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-chelnochnyj-beg-3-klass-4234676.html> |
| 23 | Челночныйбег | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/>Видеоурок[https://yandex.ru/video/preview/18002666096253089131?from=tabbar parent-reqid=1692894558895016-10147691571206109567-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-83-BAL-5727 text=3+класс+физкультура+презентация+Челночный+бег](https://yandex.ru/video/preview/18002666096253089131?from=tabbar%20parent-reqid=1692894558895016-10147691571206109567-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-83-BAL-5727%20text=3+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F+%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D0%B1%D0%B5%D0%B3) |
| 24 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/16366734494963122754> |
| 25 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-razdelu-programmi-legkaya-atletika-na-temu-beg-na-korotkie-distancii-klass-1117001.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-tehnika-bega-na-korotkie-distancii-3-klass-6059462.html> |
| 26 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-begovie-uprazhneniya-klass-2571558.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/15310200053821772772> |
| 27 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  | Урок (ВК) <https://vk.com/wall-199311890_763>  Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/25/konspekt-uroka-na-temu-spetsialno-begovye-uprazhneniya> |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/>Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizhnie-hodi-osnovi-tehniki-peredvizheniya-na-lizhah-1182711.html> |
| 29 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/07/plan-konspekt-uroka-dlya-3-klassa-na-temu-odnovremennyy>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/6158665137976545522> |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na-meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-povoroti-1673065.html> |
| 31 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/26/konspekt-uroka>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/6522951773991321104> |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/povorot-perestupaniem-prohozhdenie-distancii-1-5-km-3b-4148015.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-3393225.html> |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/26/konspekt-uroka>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/15996635731460236327> |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/26/konspekt-uroka>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/5696061044983734736> |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na-meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-povoroti-1673065.html> |
| 36 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/>Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/7650540942631719194> |
| 37 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/1-zakreplenie-poperemennogo-dvuhshazhnogo-lyzhnogo-hoda-2-sovershenstvovanie-podema-v-goru-sposobom-lesenka-tormozhenie-sposobom-6508930.html>  Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/obuchenie-spusku-na-lizhah-3842624.html> |
| 38 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-peredvizheniya-na-lizhah-klass-3100065.html>  Презентация (Инфоуроков) <https://infourok.ru/prezentaciya-sposobi-podemov-spuskov-i-tormozheniya-v-lizhnom-sporte-1929819.html> |
| 39 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/3-klass-lyzhnaia-podghotovka-pourochnyie-plany.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089> |
| 40 | Правилаповедения в бассейне | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/> Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-3-klassa-urok-50-ya-uznayu-o-bassejne-5418824.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-pravila-povedeniya-v-basseyne-stili-plavanya-1650746.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/10257830087636756201> |
| 41 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/03/tekhnologicheskaya-katrta-uroka-po-plavaniyu> Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-uchimsia-plavat.html> |
| 42 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekty-urokov-po-plavaniyu-dlya-uchashihsya-nachalnyh-klassov-4481604.html>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/11/14/prezentatsiya-po-obucheniyu-plavaniyu> |
| 43 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-plavaniyu-3-klass-5744718.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/4327626489788013998> |
| 44 | Упражнения в плаваниибрассом | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-plavanie-brassom-3-klass-6050169.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/13017785139454140484> |
| 45 | Упражнения в плаваниидельфином | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-plavanie-3-klass-izuchenie-tehniki-plavaniya-sposobom-delfin-6511276.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-plavanie-sposobom-delfin-4230119.html> |
| 46 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-metodicheskaya-razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-podvizhnye-igry-s-elementami-sportivnyh-i-5852650.html> |
| 47 | Спортивнаяиграбаскетбол | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/16828572868901162209> |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizkulturi-klass-tehnika-vedeniyalovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-3485026.html> Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/03/28/peredacha-i-lovlya-basketbolnogo-myacha> |
| 49 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-dlya-klassov-2234825.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-podvizhnie-igri-i-estafeti-s-elementami-basketbola-vedenie-myacha-na-meste-levoy-i-pravoy-rukamipoperemenno-3646430.html> |
| 50 | Спортивнаяиграволейбол | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-volejbol-3-klass-5230167.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/4743808393047819859> |
| 51 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/194151/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html> |
| 52 | Спортивнаяиграфутбол | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-v-3-klasse-po-teme-futbol-4361237.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-futbol-klass-3065086.html> |
| 53 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-v-3-klasse-p.html> |
| 54 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-klass-obuchenie-tehnike-vipolneniya-fizicheskih-uprazhneniy-kompleksa-gto-712483.html>  Урок <https://runetmir.com/sportnorm/normativy-3-klass-po-fizkulture> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-urok-gto-dlya-klassov-3497021.html> |
| 55 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-po-gto-dlya-klassov-gtoput-k-zdorovyu-2112991.html>  Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-uroka-igrovoe-gto-3-klass.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-3409766.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/10320262690263229772> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-fizicheskoj-kultury-v-3-klasse-tema-beg-30-metrov-estafetnyj-beg-podvizhnye-igry-5746970.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/16366734494963122754> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/05/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tb-beg-kross> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-obuchenie-tehnike-vypolneniya-fizicheskih-uprazhnenij-kompleksa-gto-5610712.html> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/17/konspekty-urokov-po-lyzhnoy-podgotovke-3-4kl> |
| 60 | 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 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-dlia-razvitiia-myshts-ruk-briushno.html> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/18/konspekt-uroka-na-temu-tehnika-spetsialno-begovyh> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/20/tehnologicheskaya-karta-uroka-testirovanie-naklona> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/11766989189822700110> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-v-dlinu-s-mesta-klass-po-fgos-715339.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-sdayom-normi-gto-v-klasse-988749.html> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-podgotovki-k-vypolneniiu.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-podgotovke-k-vipolneniyu-kompleksa-gto-1750103.html> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-na-temu-metanie-myacha-klass-3200280.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-urok-gto-dlya-uchaschihsya-klassov-1018084.html> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizkultury-3-klass-tehnika-chelnochnogo-bega-3-10-6112680.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-chelnochnyj-beg-3-klass-4234676.html> |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/organizaciya-i-priyom-normativov-gto-po-plavaniyu-6110130.html> |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  | Проект (Открытый урок) <https://urok.1sept.ru/articles/687899> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |  | |  |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |  | | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/> Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/istoriya-razvitiya-fizicheskoy-kulturi-v-rossii-1886732.html>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/21/iz-istorii-fizicheskoy-kultury>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/6252693413792527102> |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  |  | | Урок (Копилка уроков) <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_natsionalnye_vidy_sporta>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-nacionalnie-vidi-sporta-3305114.html> |
| 3 | Самостоятельнаяфизическаяподготовка | 1 |  |  |  | | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/zadaniia-dlia-samostoiatelnoi-raboty-po-fizichesko.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html> |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-zdorove-cheloveka-dlya-uchaschihsya-klassov-2088980.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-vliyanie-fizicheskih-uprazhnenij-na-osnovnye-sistemy-organizma-5046859.html> |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/12/23/monitoringa-urovnya-fizicheskogo-razvitiya-i-razvitiya>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizicheskoy_kulture_na_temu_monitoring_urovnya_fizicheskogo_razvitiya-328693.htm> |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | | Урок (Копилка уроков) <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan_konspiekt_uroka_po_fizichieskoi_kul_turie_dlia_4_klassa>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/04/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury> |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |  |  | | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pervaya-pomosh-pri-razlichnyh-povrezhdeniyah-3-4-klass-6661862.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373> |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki-dlya-klassa-1733227.html>  Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/master-klass-na-temu-izbitochniy-ves-u-detey-1001283.html> |
| 9 | Закаливаниеорганизма | 1 |  |  |  | | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-zakalivanie-i-zdorove-klass-1499988.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/14215752910151179900> |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-variant-kl-fizkultura-pravila-bezopasnosti-na-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-po-gimnastike-otrabotka-tehniki-ak-2881812.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987> |
| 11 | Акробатическаякомбинация | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-gimnastike-na-temu-akrobaticheskaya-kombinaciya-klass-2305819.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/4715860014975270091> |
| 12 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-po-fizkulture-na-temu-gimnastika-oporniy-prizhok-klass-542998.html> |
| 13 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/18159289760886703489> |
| 14 | Обучениеопорномупрыжку | 1 |  |  |  | | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/224791/> Презентация (Учителя.ком) <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/192661-prezentaciya-opornyy-pryzhok-nachalnaya-shkola.html> |
| 15 | Упражнениянагимнастическойперекладине | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/19/visy-i-upory>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-gimnastika-klass-3065162.html> |
| 16 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/02/19/visy-i-upory>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-raznovidnost-tehnik-visov-i-uporov-5277614.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/912850136459475303> |
| 17 | Танцевальныеупражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  | | Урок (Открытый урок) <https://urok.1sept.ru/articles/561867>  Урок (ВК) <https://vk.com/wall-199255417_2402> |
| 18 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/08/urok-po-legkoy-atletike-v-4-a-klasse> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-legkoj-atletike-i-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-fiz-kultury-dlya-1-4-klassov-6179309.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/2948317638558683601> |
| 19 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/uchebno-trenirovochnyy_urok_dlya_4_klassa_pryzhki_v_vysotu-300247.htm>Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-v-visotu-s-razbega-1070415.html> |
| 20 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivanie-4-kl-5691808.html>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/04/28/prezentatsiya-pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivaniem> |
| 21 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  | | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/3899447784132837528> |
| 22 | Беговыеупражнения | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-na-temu-begovye-uprazhneniya-6714327.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/8440910422012808951?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1168.0%238d942de0f4ebc4eb6b8f3c24ffbd1f8dbc5bbe63> |
| 23 | Беговыеупражнения | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/04/18/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-spetsialnye-begovye>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-krossovogo-bega-dlya-4-klassov-4350459.html> |
| 24 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-lyogkaya-atletika-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-4-klass-5295975.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/11240264410687746945> |
| 25 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/26/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-metanie-malogo>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3473488.html> |
| 26 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  | | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoi-podgoto-2.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/pravila-po-preduprezhdeniyu-travmatizma-pri-provedenii-urokov-lizhnoy-podgotovki-dlya-uchaschihsya-1790687.html> |
| 27 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod> |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-lizhnoy-podgotovke-1216496.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/1564991862926093723> |
| 29 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-po-lyzhnoi-podgotovke-dlia-4-klassa.html> |
| 30 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | | Урок (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/191154/> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-odnovremennie-lizhnie-hoda-865646.html> |
| 31 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/9621558520497252369> |
| 32 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy> |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-klass-2433828.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-odnovremennie-lizhnie-hoda-865646.html> |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | | Урок (Учителя.ком) <https://uchitelya.com/fizkultura/76656-konspekt-uroka-lyzhnaya-podgotovka-sovershenstvovanie-lyzhnyh-hodov-4-klass.html> |
| 36 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  | | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/index.php/files/tiekhnika-odnovriemiennogho-odnoshazhnogho-khoda.html> |
| 37 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  | | Урок <https://childphysicaled.livejournal.com/117617.html> |
| 38 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/12/mery-predotvrashcheniya-travmatizma-pri-zanyatiyah>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gigienicheskoe-obespechenie-zanyatiy-plavaniem-profilaktika-travm-v-plavanie-773328.html> |
| 39 | Подводящиеупражнения | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/13/sistema-urokov-po-legkoy-atletike> |
| 40 | Упражнения с плавательнойдоской | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-plavanie-4-klass-5270910.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-plavaniya-4-klass-4225467.html> |
| 41 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-dlya-4-klassa-na-temu-plavanie-skolzhenie-na-grudi-i-spine-5454585.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-plavaniya-4-klass-4225467.html> |
| 42 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya-krolem-na-grudi-na-spine-6211439.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-po-plavaniyu-na-temu-sovershenstvovanie-tehniki-plavaniya-krolem-na-spine-v-polnoj-koordinacii-6376507.html> |
| 43 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-razdel-plavanie-4-klass-na-temu-plavanie-krolem-na-grudi-5299401.html> |
| 44 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/12/26/izuchenie-tekhniki-plavaniya-krol-na-spine> |
| 45 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-podvizhnymi-igrami-5391053.html>  Презентация (Копилка уроков) <https://uchitelya.com/fizkultura/14183-prezentaciya-profilaktika-travmatizma-v-processe-organizacii-sportivnymi-igrami.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987> |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-zapreschennoe-dvizhenie-s-kochki-na-kochku-2776099.html> |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/26/tehnologicheskaya-karta-uroka-igra-podvizhnaya-tsel> |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-veselie-starti-integrirovannie-estafeti-2447676.html> |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  | | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/mietodichieskaia-razrabotka-na-tiemu-polozhitiel-nyi-effiekt-primienieniia-v-obuchienii-plavaniiu-ighr-na-vodie-2-6-klass.html> |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  | | Урок <http://npecole.ucoz.ru/Bunina_EV/fizkultura_30.09.22.docx> |
| 51 | Упражненияизигрыволейбол | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/17/konspekt-uroka-na-temu-uprazhneniya-s-voleybolnym> |
| 52 | Упражненияизигрыбаскетбол | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-basketbolnie-uprazhneniya-klass-3903887.html> |
| 53 | Упражненияизигрыфутбол | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-v-klasse-tema-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-elementami-futbola-uchitel-fizicheskoy-kulturi-kulesho-1346431.html> |
| 54 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  |  | | урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html> |
| 55 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в нашевремя | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/urok-gto-put-k-zdorovyu-6053849.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-znakomstvo-s-gto-klass-1767250.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/7080681922332917092> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-v-4b-klasse-beg-30m-estafetnyj-beg-podvizhnye-igry-5754512.html> Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-urok-gto-dlya-klassov-3497021.html> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-4-klass-beg-1-km-5140296.html> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал) <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/02/06/normativy-gto-i-stupen> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/normi-gto-dlya-shkolnikov-klass-2507866.html> |
| 60 | 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 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/maou-kolchedanskaya-srednyaya-obsheobrazovatelnaya-shkola-tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoj-kulture-4-klass-vvedenie--4899900.html> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaia-karta-podtiagivaniia-na-vysokoi.html> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | | Урок (Нспортал)<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/07/konspekt-uroka-na-temu-testirovanie-naklona-vpered-iz> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок)<https://infourok.ru/proekt-podgotovki-shkolnika-k-sdache-normativa-gto-po-prizhkam-v-dlinu-s-mesta-tolchkom-dvumya-nogami-1440683.html>  Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/6080064277279674927> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/konspekt-uroka-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-4-klass-5539235.html>  Презентация (Инфоурок) <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podnimanie-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-ruki-5006559.html> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | | Урок (ВК) <https://vk.com/wall-152429838_3986>  Презентация (Нспортал) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/11/prezentatsiya-metanie-myacha-na-dalnost> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | | Урок (Мультиурок) <https://multiurok.ru/files/formirovaniie-i-razvitiie-fizichieskikh-kachiestv-uchashchikhsia-pri-vypolnienii-normativov-komplieksa-gto-chielnochnyi-biegh-3-10-m-pryzhki-v-dlinu-s-miesta.html> Видеоурок <https://yandex.ru/video/preview/17015368326750653258> |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/proekt-meropriyatiy-po-podgotovke-obuchayuschihsya-starshego-shkolnogo-vozrasta-k-sdache-norm-vfsk-gto-po-plavaniyu-3211908.html> |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  | | Урок (Инфоурок) <https://infourok.ru/sportivnyj-prazdnik-bolshie-gonki-posvyashennyj-zozh-i-vfsk-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-dlya-uchashihsya-1-4-klassov-5125809.html> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват.организаций/В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2017. — 175 с. - (Школа России). — ISBN 978-5-09-042783-8  
Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/  
сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003  
В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник дляобщеобразовательных учреждений просвещение, 2010.  
Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха "Школа России". ФГОС  
Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/380447/>  
Физическая культура. 1 класс. К УМК В.И. Ляха. Рабочая программа. ФГОС  
Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/380447/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu/ru>  
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu/ru>  
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>  
**Образовательные Интернет-порталы**  
 1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>  
 2. Сайт Рособразования<http://www.ed.gov.ru>  
 3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>  
 4. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>  
 5. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательныхресурсов для общего образования 1-4 класс<http://www.ndce.edu.ru>  
 6. Школьный портал <http://www.portalschool.ru>  
 7. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»<http://www.ict.edu.ru>  
 8. Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>  
9. Сайт интернет-проекта «Копилка уроков сайт для учителей» 1-4 класс <http://nsportal.ru>  
 10.Официальный ресурс для учителей, детей и родителей (1-4 класс) [www.nachalka.com](http://www.nachalka.com)  
 11. База разработок для учителей начальных классов 1-4 класс <http://pedsovet.su>  
 12. Раздел начальная школа: Архив учебных программ. <http://www.rusedu.ru>  
 13. Журнал «Начальная школа» [www.openworld/school](http://www.openworld/school)  
14. Газета «1 сентября» [www.1september.ru](http://www.1september.ru)  
 15. «Учительская газета» [www.ug.ru](http://www.ug.ru)  
16. Издательство "Просвещение" <http://www.prosv.ru/>