

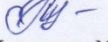
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Забайкальского края
Администрация муниципального района "Хилокский район"**

МБОУ СОШ №15 с. Бада

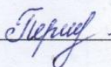
РАССМОТРЕНО

Руководитель
МО МБОУ СОШ №
15 с. Бада

 И.Н.Токмакова
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по
НМР МБОУ СОШ
№15 с. Бада

 И.Н.Першина
Протокол № от «_»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№15 с.Бада

 Л.М.Полякина
Приказ № 130 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 589429)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Бада 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	2	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
2.2	НРК игра в лапту	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

2.3	Легкая атлетика	18	1	17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	4	22	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	90	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg
2.2	НРК игра в лапту	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801

2.3	Легкая атлетика	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
2.4	Подвижные игры	19	1	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	4	24	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://obrazovanie-gid.ru/doklady/vidy-fizicheskikh-uprazhnenij-3-klass-doklad.html
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://obrazovanie-gid.ru/doklady/vidy-fizicheskikh-uprazhnenij-3-klass-doklad.html
2.3	Физическая нагрузка	2		2	https://obrazovanie-gid.ru/doklady/vidy-fizicheskikh-uprazhnenij-3-klass-doklad.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-v-3-klasse-t.html
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/04/04/dyhatelnaya-gimnastika
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	2	14	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
2.3	Баскетбол	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.4	НРК игра в лапту	12	1	11	https://multiurok.ru/files/urok-teorii-po-fizicheskoi-kulture-uchimsia-plavat.html
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	4	24	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	https://multiurok.ru/files/zadaniia-dlia-samostoiatelnoi-raboty-po-fizichesko.html
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	1	1	https://multiurok.ru/files/zadaniia-dlia-samostoiatelnoi-raboty-po-fizichesko.html
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.2	Закаливание организма	1		1	https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-v-3-klasse-t.html
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.2	Легкая атлетика	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
2.3	НРК игра в лапту	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.4	Баскетбол	14	1	13	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/11/14/prezentatsiya-po-obucheniyu-plavaniyu
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/20/podvizhnye-igry
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	3	24	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	92	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Урок физической культуры в школе	1		1	04.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Правила поведения на уроке физической культуры.	1		1	06.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3	Режим дня.	1		1	08.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики.	1	1		13.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
5	Основные правила личной гигиены.	1		1	11.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
6	Комплекс упражнений утренней зарядки и физкультминуток в	1		1	15.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/

	режиме дня школьника.					
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1		1	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
8	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	1		1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
9	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1		1	20.09.2023	https://infourok.ru/test-po-fizkulture-na-temu-sportivnyj-inventar-1-klass-6087238.html
10	Физические упражнения: исходные положения.	1		1	25.09.2023	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg
11	Общие принципы выполнения гимнастических	1		1	27.09.2023	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg

	упражнений. .					
12	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги .	1		1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
13	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1		1	02.10.2023	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
14	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1		1	04.10.2023	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
15	Упражнения общей разминки:	1		1	06.10.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

	приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).				23	
16	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»).	1		1	30.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
17	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).	1		1	01.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
18	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне ("конькобежец").	1		1	09.10.2023	https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319

19	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок").	1		1	11.10.2023	https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319
20	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»).	1		1	13.10.2023	https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319
21	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).	1		1	16.10.2023	https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319
22	Закрепление	1	1			https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319

	выполнения упражнений общей разминки.				18.10.2023	kh/319
23	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1		1	20.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/05/24/konspekt-po-fizkulture-1-klasse-tema-razvitie-gibkosti-i-sily
24	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»).	1		1	23.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/05/24/konspekt-po-fizkulture-1-klasse-tema-razvitie-gibkosti-i-sily
25	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1		1	25.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/05/24/konspekt-po-fizkulture-1-klasse-tema-razvitie-gibkosti-i-sily
26	Группировка, кувырок в сторону.	1		1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
27	Освоение подводящих упражнений к	1		1	03.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

	выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).					
28	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений.	1	1		13.11.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
29	Гимнастика. Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в Колонну по одному, в шеренгу, круг. Повороты в строю.	1		1	15.11.20 23	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg
30	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики. Перестроение из одной шеренги в три ступами и из колонны по одному в колонну по три и	1		1	17.11.20 23	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html

	четыре поворотами в движении. Упражнения на развитие гибкости .					
31	Построение в колонну по одному , в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения : упоры-присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бедрах; упор, сидя сзади.	1		1	20.11.20 23	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
32	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		1	22.11.20 23	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
33	Седы- на пятка, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лежа на спине ; перекаты в группировке вперед-	1		1	24.11.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

	назад; из группировки сидя пережат назад-вперед на спине; пережаты из упора присев в упор присев;					
34	Проведение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение пережатов. Пережат в группировке, назад, на бок. ОРУ. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Повторение п/и «Удочка».	1		1	27.11.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
35	Проведение разминки на матах. Повторение пережатов. Из упора присев пережат назад стойка на лопатках(держать) пережатом вперед	1		1	29.11.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

	лечь и «мост»- лечь.Повторение п/и «Удочка					
36	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Повторение техники выполнения кувырка вперед. Повторение п/и «Удочка».	1		1	01.12.20 23	https://infourok.ru/ishodnye-polozeniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
37	Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать»	1		1	04.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
38	Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	1		1	06.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

	Повторение стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки»					
39	Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.	1		1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
40	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на	1		1	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

	гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.					
41	Разучивание различных висов на перекладине. Висы простые, вис, на согнутых руках, согнув ноги. Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Проведение подвижной игры «Удочка»	1		1	13.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
42	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов,	1		1	15.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

	висов, игрового упражнения на внимание.					
43	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким поднимание бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещенные движения».	1		1	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
44	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1		1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
45	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и строя на коленях. Перелазания через гимнастического козла, коня.	1		1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
46	Преодоление полосы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

	препятствий из гимнастического оборудования.				25.12.20 23	
47	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры	1		1	27.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
48	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования подтягивания на низкой перекладине из вися лежа П/и «Охотник и зайцы»	1		1	29.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
49	Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирование вися на время. Повторение п/и «Охотник и зайцы»	1		1	08.01.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
50	Проведение разминки со стихотворным сопровождением.	1		1	10.01.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

	Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка».					
51	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, п/и «Осада города».	1		1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
52	Подвижные и спортивные игры. Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Инструктаж.	1		1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
53	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1		1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
54	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной «Забросай противника мячами».	1		1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

55	<p>Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».</p>	1		1	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
56	<p>Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку».</p>	1		1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
57	<p>Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».</p>	1		1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

58	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	1		1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
59	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	1		1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
60	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска набивного мяча от груди снизу. Разучивание правил п/и «Точно в цель».	1		1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

61	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки».	1		1	05.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
62	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		1	07.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
63	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1		1	09.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
64	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1		1	19.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
65	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с	1		1	21.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

	места. Игра «Быстро по местам».					
66	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1		1	22.02.20 24	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
67	Подскоки через скакалку вперёд, назад.	1		1	26.02.20 24	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
68	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад.	1		1	28.02.20 24	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
69	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1		1	01.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
70	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1		1	04.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
71	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1		1	06.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
72	Подвижные и спортивные игры. Т.Б.	1		1	07.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

73	Бросок и ловля мяча. Баскетбол.	1		1	11.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
74	Отработка навыков броска и ловли мяча.	1		1	13.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
75	Одиночный отбив мяча от пола.	1		1	15.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
76	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола.	1		1	25.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
77	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом .	1		1	27.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
78	Игровые задания с мячом	1		1	29.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
79	Музыкально- сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения.	1		1	01.04.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
80	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1		1	03.04.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

81	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей».	1		1	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
82	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей».	1		1	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
83	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки».	1		1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
84	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1		1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
85	Подвижная игра "Космонавты".	1		1	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
86	Подвижные игры разных народов.	1		1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
87	Подвижные игры на основе баскетбола.	1		1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
88	Броски мяча в корзину.	1		1	22.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
89	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная	1		1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

	игра «Лиса и зайцы».					
90	Эстафета с баскетбольным мячом.	1		1	26.04.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/11/14/fk-estafety-beg-s-uskoreniem-1-klass
91	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1		1	29.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
92	Нормативы ГТО.Бег на 30 м (с)	1	1		03.04.2024	https://www.gto.ru/
93	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1		1	05.04.2024	https://www.gto.ru/
94	.Челночный бег 3x10 м (с)	1		1	08.04.2024	https://www.gto.ru/
95	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).	1	1		10.04.2024	https://www.gto.ru/
96	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	1		1	12.04.2024	https://www.gto.ru/
97	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	1		15.04.2024	https://www.gto.ru/

	скамье (от уровня скамьи -см)					
98	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).	1		1	17.04.20 24	https://www.gto.ru/
99	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1		19.04.20 24	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	92		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение олимпийских игр. современные игры.	1		1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/
2	Лёгкая атлетика .Бег в медленном темпе до 4 минут. Челночный бег 3x10м.	1		1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	Подвижные игры в занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4	Высокий старт. Челночный бег 3x10м.	1		1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
5	НРК. Игра в лапту.	1		1	13.09.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
6	Старты из различных исходных положений. Высокий старт.	1		1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

7	Специальные беговые упражнения(СБУ), специальные прыжковые упражнения(СПУ). Высокий старт.	1		1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
8	Подвижные игры для развития быстроты.	1		1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
9	СБУ, СПУ. Высокий старт. Прыжок в длину с укороченного разбега.	1		1	22.09.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
10	СБУ, СПУ. Высокий старт. Прыжок в длину с укороченного разбега.	1		1	26.09.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
11	НРК. Игра в лапту.	1		1	27.09.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
12	СБУ, СПУ. Прыжок в длину с укороченного разбега. Бег на скорость 30м.	1		1	29.09.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
13	СБУ, СПУ. Прыжок в длину с укороченного разбега.	1		1	03.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
14	Подвижные игры в занятиях с бегунами,	1		1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

	прыгунами, метателями.				3	
15	НРК. Игра в лапту.	1		1	06.10.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
16	Прыжок в длину с укороченного разбега.	1		1	10.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA
17	Кроссовая подготовка .Инструктаж по охране труда на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 3 минуты. чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).ОРУ.Подвижная игра «Пятнашки».	1		1	11.10.2023	http://skosh-nadegda.com.ru/school/collective/52-teachers/biv/1054-konspekt13-2kl
18	Равномерный бег 3 минуты.Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки на время». ОРУ.	1		1	13.10.2023	http://skosh-nadegda.com.ru/school/collective/52-teachers/biv/1054-konspekt13-2kl
19	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50	1		1	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

	<p>м, ходьба 100 м) Игра «Третий лишний».</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата.</p>					
20	<p>Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>ОРУ. Развитие выносливости.</p> <p>Понятие здоровье.</p> <p>Развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата.</p>	1		1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
21	<p>Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки с выбыванием». ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силы мышц</p>	1		1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

	опорно-двигательного аппарата.					
22	<p>Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Медведь на льдинке». ОРУ. Развитие выносливости. Развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата. Контроль: приседания.</p>	1	1		24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
23	<p>Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки на время». Развитие выносливости.</p>	1		1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
24	<p>Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Подвижная игра "Пятнашки на время".</p>	1		1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

	Развитие выносливости.					
25	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости. Контроль: бег 1000 метров.	1	1		31.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
26	Повторять технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.	1		1	01.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
27	Повторять технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.	1		1	03.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
28	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по охране труда на уроках	1		1	14.11.2023	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg

	<p>гимнастики.</p> <p>Основные понятия о строе, построение в шеренгу, колонну по одному. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.</p>					
29	<p>Основная стойка.</p> <p>Повороты направо, налево на месте.</p> <p>Построение в шеренгу, колонну по одному.</p> <p>Группировка. Перекат назад-вперёд из упора присев в упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «День - ночь».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Название основных гимнастических снарядов.</p>	1		1	15.11.2023	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg
30	<p>Группировка. Перекат назад-вперёд из упора присев в упор присев.</p>	1		1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

	<p>Стойка на лопатках согнув ноги. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. ОРУ. Игра «Совушка».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>					
31	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90*. Подвижные игры с элементами ОРУ.</p>	1		1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
32	<p>Перекаат назад-вперёд из упора присев в упор присев. Стойка на лопатках согнув ноги.Кувырок вперед, стойка на лопатках.</p> <p>Группировка. Перекаты в сторону в группировке из положения лёжа на животе, из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «К своим командирам».</p>	1		1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

	Развитие координационных способностей.					
33	Основная стойка. Построение в круг. Перекат назад с последующим перекатом вперед из положения упора присев. ОРУ. Игра «Быстро в круг». Развитие координационных способностей.	1		1	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
34	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Перекат назад с последующим перекатом вперед из положения упора	1		1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523

	присев.					
35	<p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1		1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523
36	Перестроение по	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523

	звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие координационных способностей.				01.12.2023	
37	Перекат назад-вперёд из упора присев в упор присев. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523
38	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

39	Стойка на лопатках согнув ноги. Развитие координационных способностей.	1		1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
40	Кувырок вперёд из упора присев в упор присев.	1		1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
41	Из стойки на лопатках перекаат вперёд в упор присев.	1		1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
42	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90*.	1		1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
43	Кувырок вперёд из упора присев в упор присев.	1		1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
44	Из стойки на лопатках перекаат вперёд в упор присев.	1		1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
45	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	1		22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
46	НРК игра в лапту.	1		1	26.12.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu

47	Кувырок вперёд из упора присев в упор присев.	1		1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
48	Из стойки на лопатках перекат вперёд в упор присев.	1		1	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
49	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по охране труда на уроках по подвижным играм..Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке Комплексы упражнений с мячами.Игра «Бросай – поймай», «Мяч капитану».	1		1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
50	Комплексы упражнений с мячами. Передачи в парах на месте двумя руками снизу, сверху. Ведение мяча шагом, бегом. Игра «Бросай – поймай».	1		1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
51	Передача и ловля мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

	на месте двумя руками снизу, сверху. Ведение мяча стоя на месте: правой и левой руками. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».				12.01.2024	5/
52	Комплексы упражнений с мячами. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке. Передача и ловля мяча на месте двумя руками снизу, сверху. Ведение мяча стоя на месте: правой и левой руками, попеременно. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/18976 5/
53	Комплексы упражнений с мячами. Передачи в парах на месте. Ведение мяча шагом, бегом. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Ведение мяча стоя на месте, в	1		1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/18976 5/

	<p>движении шагом различными способами. Игра «Мяч капитану», «Вышибалы».</p>					
54	<p>Стойка баскетболиста, передвижение в стойке. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди различными способами. Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом: правой и левой руками, попеременно. Эстафеты с мячами.</p>	1		1	19.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass
55	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит, кольцо. Ловля и передача мяча на месте в парах различными способами. Ведение мяча стоя на месте, в движении шагом по прямой: правой и левой руками, попеременно. Эстафеты с мячами.</p>	1		1	23.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass

	Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.					
56	Комплексы упражнений с мячами. Бросок мяча на месте в щит, кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча в движении шагом по прямой. Ловля и передача мяча на месте двумя руками различными способами. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1		1	24.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass
57	Подвижные игры «Весёлые старты». Остановка без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перекинь мяч».	1		1	26.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass
58	Передачи в парах на месте. Ведение мяча	1		1	30.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-

	шагом, бегом. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Бросок мяча на месте двумя руками от груди. Ведение мяча в движении шагом с изменением направления движения. ОРУ. Игра «Перекинь мяч».				4	podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass
59	Подвижная игра «не давай мяч водящему». Бросок мяча снизу на месте в щит, кольцо. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Ведение мяча в движении шагом с изменением направления движения. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1		1	31.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass
60	Бросок мяча на месте одной рукой от плеча. Ведение мяча в	1		1	02.02.2024	1https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass

	<p>движении шагом с изменением направления движения. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч капитану», «Забрось в корзину».</p>					
61	<p>Бросок мяча на месте одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении бегом с изменением направления движения. Ловля и передача мяча на месте в парах. ОРУ. Эстафеты с мячами.</p>	1		1	06.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass
62	<p>Ведение мяча в движении бегом с изменением направления движения, бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в круге. ОРУ. Игра «Перекинь мяч».</p>	1		1	07.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass

63	Ведение мяча в движении бегом с изменением направления движения, бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в круге. ОРУ. Игра «Перекинь мяч».	1		1	09.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass
64	Ведение мяча в движении бегом с изменением направления движения, бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. ОРУ. Игра «Перекинь мяч».	1		1	13.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass
65	Бросок мяча в щит, кольцо. Ведение мяча в движении бегом. Передача мяча в парах двумя руками от груди после шага вперед. ОРУ. Эстафеты.	1		1	14.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass
66	Бросок мяча в щит, кольцо. Ведение мяча	1	1		16.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/12/konspekta-uroka-

	<p>в движении бегом. Передача мяча в парах двумя руками от груди после шага вперед. ОРУ. Эстафеты.</p>				4	podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-2-klass
67	<p>Кроссовая подготовка. Инструктаж по охране труда на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с места, 4 — 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1		1	20.02.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/17/urok-po-teme-krossovaya-podgotovka-2-klass
68	<p>Прыжок в высоту с 4 — 5 шагов прямого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки с высоты до 40 см. ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1		1	21.02.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/17/urok-po-teme-krossovaya-podgotovka-2-klass

69	<p>Прыжок в высоту с 4 — 5 шагов прямого разбега и отталкиванием одной ногой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки с высоты до 40 см. ОРУ в движении.</p> <p>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1		1	22.02.2024	https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA
70	<p>Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам.</p> <p>Прыжок в высоту с 4 — 5 шагов прямого разбега и отталкиванием одной ногой и приземлением на две. ОРУ в движении.</p> <p>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1		1	27.02.2024	https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA
71	<p>Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр.,</p>	1		1	28.02.2024	https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA

	<p>по разметкам. Прыжок в высоту с 4 — 5 шагов прямого разбега и отталкиванием одной ногой и приземлением на две. ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.</p>					
72	<p>Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 гр., по разметкам. Прыжок в высоту с 4 — 5 шагов прямого разбега и отталкиванием одной ногой и приземлением на две. ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1		1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
73	<p>Основные движения в ходьбе и беге. Челночный бег. ОРУ. СБУ. Ходьба с</p>	1		1	04.03.2024	https://www.gto.ru/

	<p>изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.</p>					
74	<p>Основные движения в ходьбе и беге. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Челночный бег: 3 x 10 метров. Подвижные игры.</p>	1		1	05.03.2024	https://www.gto.ru/
75	<p>Контроль: челночный бег. Прыжковые упражнения. Подвижные игры. Контроль: челночный бег 3x10 метров.</p>	1		1	07.03.2024	https://www.gto.ru/
76	<p>Прыжок в длину с</p>	1		1		https://www.gto.ru/

	<p>места. Развитие координационных способностей.</p> <p>Прыжки на заданную длину по ориентирам; Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.</p>				12.03.2024	
77	<p>Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 метров. Прыжки на заданную длину по ориентирам; Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с 4-5 метров. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления).</p>	1		1	13.03.2024	https://www.gto.ru/
78	<p>Контроль: прыжок в длину с места.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель с</p>	1	1		15.03.2024	https://www.gto.ru/

	<p>4-5 метров.Прыжок в длину с места. С высоты до 40 см с поворотом в воздухе на 90 с приземлением в квадрат.</p> <p>Многоскоки. «Волк во рву». Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 метров.</p>					
79	<p>Бег с ускорением (30 - 40 м) с максимальной скоростью. Метание малого мяча в цель.</p> <p>СБУ. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Метание малого мяча в цель, на дальность отскока от пола, от стены.</p>	1		1	26.03.2024	https://www.gto.ru/
80	<p>Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Контроль: метание малого мяча в цель. ОРУ в движении. СБУ.</p> <p>Высокий старт и скоростной бег до 50</p>	1	1		27.03.2024	https://www.gto.ru/

	метров. Метание малого мяча в цель (2 х 2 м) с 4 -5 метров.					
81	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. ОРУ в движении. СБУ. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Эстафеты.	1		1	29.03.202 4	https://www.gto.ru/
82	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 30 метров. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 30 метров.	1		1	02.04.202 4	https://www.gto.ru/
83	Контроль: бег 30 метров. Встречная эстафета. ОРУ в движении. СБУ. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 30 метров.	1	1		03.04.202 4	https://www.gto.ru/
84	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафеты,	1		1	05.04.202 4	https://www.gto.ru/

	встречная эстафета. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета.					
85	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета. ОРУ.. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1		1	09.04.2024	https://www.gto.ru/
86	Бег в медленном, равномерном темпе до 2 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1		1	10.04.2024	https://www.gto.ru/
87	Бег в медленном, равномерном темпе до 3 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1		1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
88	Бег в медленном, равномерном темпе до 3 минут. Подвижные	1		1	16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

	игры. Развитие выносливости.					
89	Бег в медленном, равномерном темпе до 4 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1		1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
90	Бег в медленном, равномерном темпе до 5 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1		1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
91	Контроль: бег 1000 метров.	1	1		23.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
92	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.	1		1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
93	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры	1		1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
94	Подвижные игры в занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	30.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
95	Подвижные игры в занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	03.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
96	НРК. Игра в лапту.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-

					07.05.2024	igra-v-russkuyu-laptu
97	НРК. Игра в лапту.	1		1	08.05.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
98	Сдача норм ГТО.	1	1		10.05.2024	https://www.gto.ru/
99	Сдача норм ГТО.	1		1	14.05.2024	https://www.gto.ru/
100	Сдача норм ГТО.	1	1		15.05.2024	https://www.gto.ru/
101	Сдача норм ГТО.	1		1	17.05.2024	https://www.gto.ru/
102	Подвижные игры. Подведение итогов года.	1		1	21.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Высокий старт. Равномерный бег до 8 минут	1		1	04.09.202 3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/15/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-vysokiy
2	Высокий старт. Равномерный бег до 8 минут	1		1	05.09.202 3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/15/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-vysokiy
3	Подвижные игры в занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	07.09.202 3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
4	СБУ, СПУ с переходом в бег. Высокий старт. Бег 60м. на результат.	1		1	11.09.202 3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/15/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-vysokiy
5	СБУ, СПУ с переходом в бег. Высокий старт.	1		1	12.09.202 3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/15/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-vysokiy
6	СБУ, СПУ с переходом в бег. Высокий старт.	1		1	14.09.202 3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/15/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-vysokiy
7	СБУ, СПУ с переходом в бег. Высокий старт. Бег 1000м. с учётом	1	1		18.09.202 3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/15/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-vysokiy

	времени.					
8	НРК игра в лапту.	1		1	19.09.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
9	СБУ, СПУ с переходом в бег. Высокий старт. Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1		1	21.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/15/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-vysokiy
10	Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	25.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/15/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-vysokiy
11	НРК игра в лапту.	1		1	26.09.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
12	Бег 60м. с высокого старта на результат Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	28.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/15/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-vysokiy
13	Подвижные игры в занятиях лёгкой атлетикой	1		1	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
14	Метание мяча на дальность с пяти	1		1	03.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/15/konspekt-uroka-

	шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»				3	fizicheskoy-kultury-lyogkaya-atletika-vysokiy
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	05.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
16	НРК игра в лапту.	1		1	09.10.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
17	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Подвижная игра.«Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	1		1	10.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/12/26/krossovaya-podgotovka
18	Гладкий бег. 6 – мин бег . Подвижная игра.	1		1	12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
19	Переменный бег. Подвижная игра.	1		1	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
20	Гладкий бег. 6 – мин бег . Подвижная игра.	1		1	17.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/09/14/ayogkaya-atletika

21	Подвижные игры: «Воробушки» «Зайцы в огороде» .	1		1	19.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/04/02/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury
22	Обучение: Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра.	1		1	23.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
23	Совершенствование : прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра.	1		1	24.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
24	Закрепление: прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра.	1		1	26.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
25	Сдача - прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра	1	1		30.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
26	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча в парах в движении.	1		1	31.10.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/12/plan-konspekt-uroka-v-3-klasse-razdel-basketbol-po-fgos
27	Передача мяча в парах в движении. Бросок двумя от груди с места.	1		1	02.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/12/plan-konspekt-uroka-v-3-klasse-razdel-basketbol-po-fgos
28	Передача мяча в	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	парах в движении. Бросок двумя от груди с места. Подвижная игра «не давай мяч водящему»				13.11.2023	sport/library/2021/01/12/plan-konspekt-uroka-v-3-klasse-razdel-basketbol-po-fgos
29	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Комплексы упражнений с мячами.	1		1	16.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/12/plan-konspekt-uroka-v-3-klasse-razdel-basketbol-po-fgos
30	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперёд. Кувырок назад	1		1	21.11.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kovyrok
31	Кувырок вперёд. Кувырок назад. Два-три кувырка вперёд слитно.	1		1	23.11.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kovyrok
32	Из положения лёжа на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1		1	14.11.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kovyrok
33	Подвижные игры в занятиях	1		1	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

	гимнастикой				3	
34	Кувырок вперёд. Кувырок назад. Два-три кувырка вперёд слитно.	1		1	27.11.202 3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kovyrok
35	Из положения лёжа на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1		1	28.11.202 3	https://multiurok.ru/index.php/files/fizicheskaja-kultura-stoika-na-lopatkakh.html
36	Из положения лёжа на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1		1	05.12.202 3	https://multiurok.ru/index.php/files/fizicheskaja-kultura-stoika-na-lopatkakh.html
37	Подвижные игры для развития силы	1		1	30.11.202 3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
38	Два-три кувырка вперёд слитно. «Сед углом»	1		1	04.12.202 3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kovyrok
39	Два-три кувырка вперёд слитно. «Сед углом»	1		1	07.12.202 3	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/08/25/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kovyrok
40	Из положения лёжа на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1		1	11.12.202 3	https://multiurok.ru/index.php/files/fizicheskaja-kultura-stoika-na-lopatkakh.html

41	Из положения лёжа на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1		1	12.12.2023	https://multiurok.ru/index.php/files/fizicheskaia-kultura-stoika-na-lopatkakh.html
42	Подвижные игры для развития ловкости.	1		1	14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
43	Из положения лёжа на спине «мост».	1		1	18.12.2023	https://multiurok.ru/files/gimnasticheskii-most-stoika-na-lopatkakh-3kl.html
44	Комбинация из разученных элементов.	1		1	19.12.2023	https://multiurok.ru/files/gimnasticheskii-most-stoika-na-lopatkakh-3kl.html
45	Стойка на лопатках перекатом из упора присев. «Сед углом»	1		1	21.12.2023	https://multiurok.ru/index.php/files/fizicheskaia-kultura-stoika-na-lopatkakh.html
46	Стойка на лопатках перекатом из упора присев. «Сед углом»	1		1	25.12.2023	https://multiurok.ru/index.php/files/fizicheskaia-kultura-stoika-na-lopatkakh.html
47	Комбинация из разученных элементов.	1	1		26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
48	Комбинация из разученных элементов.	1		1	28.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

49	Баскетбол.Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1		1	08.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
50	Баскетбол.Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1		1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
51	Подвижные игры для развития силы	1		1	11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
52	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1		1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
53	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1		1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
54	НРК игра в лапту	1		1	18.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
55	Ведение мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.Бросок в	1		1	22.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/21/konspekt-uroka-na-temu-lyzhnaya-podgotovka-poperemennyy

	движении в два шага.					
56	. Ведение мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Бросок в движении в два шага.	1		1	25.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/21/konspekt-uroka-na-temu-lyzhnaya-podgotovka-poperemenny
57	Комплексы упражнений с мячами. Бросок в движении в два шага.	1		1	23.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/21/konspekt-uroka-na-temu-lyzhnaya-podgotovka-poperemenny
58	НРК игра в лапту.	1		1	29.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
59	Подвижные игры: "Весёлые старты"	1		1	30.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/03/vesyolye-starty-3-klass
60	Общефизическая подготовка	1		1	01.02.2024	https://multiurok.ru/files/programma-po-vneurochnoi-deiatelnosti-ofp-3-klass.html
61	Комплексы упражнений с мячами. Бросок в движении в два шага.	1		1	05.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/02/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-dlya-3-klassa
62	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками	1		1	06.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/02/plan-konspekt-uroka-

	от груди после ведения и остановки.				4	po-basketbolu-dlya-3-klassa
63	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки	1		1	12.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/02/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-dlya-3-klassa
64	Учебная игра в баскетбол с соблюдением простейших правил	1		1	08.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/02/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-dlya-3-klassa
65	Подвижные игры для развития точности.	1		1	13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
66	Подвижные игры «Весёлые старты».	1		1	15.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/02/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-dlya-3-klassa
67	Комплексы упражнений с мячами. Бросок в движении в два шага.	1		1	19.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/02/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-dlya-3-klassa
68	. Комплексы упражнений с мячами. Бросок в движении в два шага.	1		1	20.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/02/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-dlya-3-klassa
69	Комплексы упражнений с	1		1	22.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/02/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-dlya-3-klassa

	мячами. Бросок в движении в два шага.				4	po-basketbolu-dlya-3-klassa
70	Подвижные игры «Весёлые старты».	1		1	26.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/03/vesyolye-starty-3-klass
71	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя от груди с места.	1		1	27.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/02/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-dlya-3-klassa
72	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». СБУ, СПУ.	1	1		29.02.2024	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
73	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафетный бег в движении.	1		1	04.03.2024	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
74	Эстафетный бег в движении. Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1		1	05.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/02/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-dlya-3-klassa
75	НРК игра в лапту.	1		1	07.03.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-

					4	igra-v-russkuyu-laptu
76	Разучивание подвижной игры: "Брось- поймай".	1		1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
77	Разучивание подвижной игры: "Брось-поймай".	1		1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
78	Разучивание подвижной игры: "Охотник и зайцы".	1		1	14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
79	Разучивание подвижной игры: "Охотник и зайцы".	1		1	25.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
80	Разучивание подвижной игры: "Прыгающие воробушки".	1		1	26.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
81	Разучивание подвижной игры: "Прыгающие воробушки".	1		1	28.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
82	Разучивание подвижной игры: "Птицы и клетка"	1		1	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
83	Разучивание подвижной игры: "Птицы и клетка".	1		1	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
84	НРК игра в лапту.	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

					04.04.2024	sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
85	Бег 60м. с высокого старта на результат. Эстафетный бег в движении.	1		1	08.04.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/25/estafetnyy-beg
86	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафетный бег в движении.	1		1	09.04.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/25/estafetnyy-beg
87	Эстафетный бег в движении. Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1		1	11.04.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/09/25/estafetnyy-beg
88	НРК игра в лапту	1		1	15.04.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
89	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		1	16.04.2024	https://www.gto.ru/
90	Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега. СБУ, СПУ	1		1	18.04.2024	https://www.gto.ru/
91	Подвижная игра с мячом: " Попади в цель".	1		1	16.05.2024	https://www.gto.ru/

92	Контроль: прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 метров.	1	1		21.05.2024	https://www.gto.ru/
93	НРК игра в лапту.	1		1	22.04.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
94	СБУ, СПУ. Кросс 1000м. с учётом времени.	1	1		23.04.2024	https://www.gto.ru/
95	НРК игра в лапту.	1		1	25.04.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
96	НРК игра в лапту.	1		1	29.04.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
97	Бег 60 м. с высокого старта на результат.	1	1		22.05.2024	https://www.gto.ru/
98	Сдача норм ГТО.	1	1		30.04.2024	https://www.gto.ru/
99	Сдача норм ГТО.	1	1		06.05.2024	https://www.gto.ru/
100	Сдача норм ГТО.	1	1			https://www.gto.ru/

					07.05.2024	
101	Подвижные игры. Развитие выносливости.	1		1	13.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
102	Подвижные игры Развитие выносливости.	1		1	14.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Равномерный бег до 8 минут. Тестирование бега на 30 м .	1		1	05.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/08/31/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-tema
2	Высокий старт. Равномерный бег до 8 минут. Техника ч\б 3*10 м .	1		1	06.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/08/31/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-tema
3	Подвижные игры в занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
4	СБУ, СПУ с переходом в бег. Высокий старт. Бег 60м на результат.	1		1	12.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/08/31/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-tema
5	СБУ, СПУ с переходом в бег. Высокий старт. ч\б 3*10 м на результат .	1	1		13.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/08/31/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-tema
6	СБУ, СПУ с переходом в бег.	1		1	14.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/08/31/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-tema

	Высокий старт.				3	
7	СБУ, СПУ с переходом в бег. Высокий старт. Бег 1000м. с учётом времени.	1	1		19.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/08/31/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-tema
8	НРК игра в лапту.	1		1	20.09.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
9	СБУ, СПУ с переходом в бег. Высокий старт. Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1		1	21.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/08/31/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-tema
10	Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	26.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/08/31/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-tema
11	НРК игра в лапту.	1		1	27.09.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
12	Бег 60м. с высокого старта на результат Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	28.09.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/08/31/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-tema

13	Подвижные игры в занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
14	Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	04.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/26/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-metanie-malogo
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	05.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PlnqAWv62jA
16	НРК игра в лапту.	1		1	10.10.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
17	Кроссовая подготовка .Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1		1	11.10.2023	https://multiurok.ru/files/krossovaia-podgotovka-v-4-klasse.html
18	Равномерный бег 6	1		1		https://nsportal.ru/nachalnaya-

	мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова».				12.10.2023	shkola/fizkultura/2022/12/23/urok-obuchenie-tehnike-ravnomernogo-bega
19	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	1		1	17.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/23/urok-obuchenie-tehnike-ravnomernogo-bega
20	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова».	1		1	18.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/23/urok-obuchenie-tehnike-ravnomernogo-bega
21	НРК игра в лапту.	1		1	19.10.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
22	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра	1		1	24.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/23/urok-obuchenie-tehnike-ravnomernogo-bega

	«Хвостики».					
23	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Жмурки».	1		1	25.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/23/urok-obuchenie-tehnike-ravnomernogo-bega
24	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1		1	26.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/23/urok-obuchenie-tehnike-ravnomernogo-bega
25	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (100 бег, 80 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Паровозики».	1		1	31.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/23/urok-obuchenie-tehnike-ravnomernogo-bega
26	Кросс 1000м по пересечённой местности. Игра «Наступление».	1	1		01.11.2023	https://multiurok.ru/files/krossovaia-podgotovka-v-4-klasse.html
27	НРК игра в лапту.	1		1	02.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu

28	Гимнастика с элементами акробатики. .Кувырок вперёд. Кувырок назад.	1		1	14.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
29	Кувырок вперёд. Кувырок назад. Два-три кувырка вперёд слитно.	1		1	15.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
30	Два-три кувырка вперёд слитно. Из положения лёжа на спине «мост».	1		1	16.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/05/plan-konspekt-uroka-v-4-klasse-sovershenstvovanie
31	Из положения лёжа на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1		1	21.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/05/plan-konspekt-uroka-v-4-klasse-sovershenstvovanie
32	Подвижные игры в занятиях гимнастикой.	1		1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
33	Кувырок вперёд. Кувырок назад. Два-три кувырка вперёд слитно.	1		1	23.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
34	Из положения лёжа на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора	1		1	28.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/05/plan-konspekt-uroka-v-4-klasse-sovershenstvovanie

	присев.					
35	Кувырок назад. Два-три кувырка вперёд слитно. «Сед углом».	1		1	29.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
36	Из положения лёжа на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1		1	30.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/05/plan-konspekt-uroka-v-4-klasse-sovershenstvovanie
37	Подвижные игры для развития силы.	1		1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
38	Два-три кувырка вперёд слитно. «Сед углом».	1		1	06.12.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
39	Из положения лёжа на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1		1	07.12.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/05/plan-konspekt-uroka-v-4-klasse-sovershenstvovanie
40	Подвижные игры для развития силы.	1		1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
41	Два-три кувырка вперёд слитно. «Сед углом».	1		1	13.12.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
42	Из положения лёжа	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok

	на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора присев.				14.12.202 3	uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
43	Два-три кувырка вперёд слитно. «Сед углом».	1	1		19.12.202 3	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
44	Из положения лёжа на спине «мост». Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1		1	20.12.202 3	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
45	Подвижные игры для развития ловкости.	1		1	21.12.202 3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
46	Из положения лёжа на спине «мост».	1		1	26.12.202 3	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
47	Комбинация из разученных элементов.	1		1	27.12.202 3	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
48	Стойка на лопатках перекатом из упора присев. «Сед углом».	1		1	28.12.202 3	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
49	Стойка на лопатках перекатом из упора присев. «Сед углом».	1	1		09.01.202 4	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
50	Комбинация из	1		1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok

	разученных элементов.				10.01.2024	uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
51	Комбинация из разученных элементов.	1		1	11.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/22/tehnologicheskaya-karta-uroka-f-k-dlya-4-kl-kuvyrok
52	Спортивные игры: баскетбол, пионербол . Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча в парах в движении	1		1	16.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
53	Передача мяча в парах в движении. Бросок двумя от груди с места.	1		1	17.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
54	Передача мяча в парах в движении. Бросок двумя от груди с места.	1		1	18.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
55	Подвижные игры в занятиях баскетболом.	1		1	23.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
56	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		1	24.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
57	Бросок двумя от	1		1		https://nsportal.ru/nachalnaya-

	груди с места. Учебная игра.				25.01.2024	shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
58	Бросок двумя от груди с места. Учебная игра.	1		1	30.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
59	Подвижная игра «не давай мяч водящему».	1		1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
60	Комплексы упражнений с мячами.	1		1	01.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
61	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	1		06.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
62	НРК игра в лапту.	1		1	07.02.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
63	Пионербол . Техника безопасности занятий на открытой площадке.	1		1	08.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
64	Пионербол. Закрепление стойки игрока.	1		1	13.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
65	Освоение игры «Пионербол». Бросок	1		1	14.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby

	мяча.				4	podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
66	Освоение игры «Пионербол». Бросок мяча.	1		1	15.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
67	Освоение игры «Пионербол». Бросок через сетку.	1		1	21.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
68	Освоение игры «Пионербол». Бросок через сетку.	1		1	20.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
69	Освоение игры «Пионербол».	1		1	22.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
70	Подвижные игры для развития силы.	1		1	27.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
71	Освоение игры «Пионербол». Стойка	1		1	28.02.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
72	НРК игра в лапту.	1		1	29.02.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
73	Освоение игры «Пионербол». Стойка	1		1	05.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
74	Подвижные игры	1		1		https://nsportal.ru/nachalnaya-

	для развития ловкости.				06.03.2024	shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
75	НРК игра в лапту.	1		1	07.03.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
76	Освоение игры «Пионербол».	1		1	14.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
77	Подвижные игры «Весёлые старты».	1		1	19.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/02/24/stsenariy-prazdnika-vesyolye-starty
78	НРК игра в лапту.	1		1	20.03.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
79	Баскетбол.Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1		1	21.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
80	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1		1	26.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
81	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		1	27.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
82	Бросок мяча двумя руками от груди	1		1	28.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol

	после ведения и остановки. Бросок в движении в два шага.				4	
83	Подвижные игры для развития точности.	1		1	02.04.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/02/03/4klass-lyzhnaya-podgotovka-tema-osnovnye-sposoby
84	Комплексы упражнений с мячами. Бросок в движении в два шага.	1		1	03.04.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
85	Учебная игра в баскетбол с соблюдением простейших правил.	1		1	04.04.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
86	Комплексы упражнений с мячами. Бросок в движении в два шага.	1		1	09.04.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol
87	Подвижные игры «Весёлые старты».	1		1	10.04.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/02/24/stsenariy-prazdnika-vesyolye-starty
88	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя от	1		1	11.04.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-basketbol

	груди с места.					
89	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». СБУ, СПУ.	1	1		16.04.2024	https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафетный бег в движении.	1		1	17.04.2024	https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA
91	Эстафетный бег в движении. Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1		1	18.04.2024	https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA
92	НРК игра в лапту.	1		1	23.04.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
93	Бег 60м. с высокого старта на результат. Эстафетный бег в движении.	1		1	24.04.2024	https://www.gto.ru/
94	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафетный бег в движении.	1		1	25.04.2024	https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA
95	Эстафетный бег в	1		1		https://www.gto.ru/

	движении. Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега.				30.04.2024	
96	НРК игра в лапту.	1		1	07.05.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	1		08.05.2024	https://www.gto.ru/
98	Метание мяча на дальность с пяти шагов разбега. СБУ, СПУ.	1		1	14.05.2024	https://www.gto.ru/
99	Сдача норм ГТО.	1	1		12.03.2024	https://www.gto.ru/
100	СБУ, СПУ. Кросс 1000м. с учётом времени.	1		1	15.05.2024	https://www.gto.ru/
101	Сдача норм ГТО.	1	1		13.03.2024	https://www.gto.ru/
102	НРК игра в лапту.	1		1	16.05.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/urok-fizkultury-po-teme-igra-v-russkuyu-laptu
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij->

[aleksandrovichhttps://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich](https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

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

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

