




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Управление образования Прибайкальского района
МОУ "Турунтаевская сош № 1 "

РАССМОТРЕНО руководитель ШМЦ  Лебедева С.А.. Протокол №1 от «28» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УВР  Родионова С.Н. от «29» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО директор школы  Л.Л. Карбаева Приказ №80 от «30» августа 2023 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2982073)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составители: Нечаева Л.А., Кастоусова Г.А., Хмельёва Т.Г., Суменков Ф.Л., Вербицкая Г.М., Разуваева А.В., Вербицкая Н.М., Сахарова С.Ю., Суменкова Е.П.

с.Турунтаево 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой,
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол 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			https://infourok.ru/osnovy_znaniy_po_fizicheskoy_kulture_dlya_1-4_klassov-508151.htm
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://infourok.ru/rezhim-dnya-dlya-shkolnika-klass-2765302.html
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-pravila-lichnoy-gigieni-3420697.html
1.2	Осанка человека	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osanka-1-4-klass-6059235.html
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме	1			https://infourok.ru/urok-na-temu-rezhim-dnya-utrennyaya-zaryadka-i-fizkultminutki-2426155.html

	дня школьника				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1-klass-6251922.html
2.3	Легкая атлетика	13			https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			https://infourok.ru/podvizhnye_igry_po_fizicheskoy_kulture_v_nachalnoy_shkole_1-4_klassy-518732.htm
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://infourok.ru/urok-po-teme-znaniya-o-fizicheskoy-kulture-sportivnye-igry-5000434.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-klass-2832949.html
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-2-klass-2021-2022-5319423.html
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://infourok.ru/kompleksi-utrenney-zaryadkikratkosrochniy-plan-2511806.html
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-2-klass-5206589.html
2.2	Легкая атлетика	11			https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-2-klass-lyogkaya-atletika-5323474.html
2.3	Подвижные игры	12			https://infourok.ru/podvizhnye_igry_po_fizicheskoy_kulture_v_nachalnoy_shkole_1-4_klassy-518732.htm
Итого по разделу		34			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-obuchenie-tehnike-vypolneniya-fizicheskikh-uprazhnenij-kompleksa-gto-5610712.html
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-3-klass-5822570.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://infourok.ru/programma-po-fizkulture-klass-797931.html
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html
2.3	Физическая нагрузка	2			https://infourok.ru/material.html?mid=45167
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-zakalivanie-3-klass-5026254.html
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://infourok.ru/fizkultminutki-i-uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnoj-i-dyhatelnoj-gimnastiki-6049484.html

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-s-elementami-akrobatiki-klass-2302144.html
2.2	Легкая атлетика	10			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-legkaya-atletika-mnogoskoki-3-klass-5251703.html
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			https://infourok.ru/podvizhnye_igry_dlya_3_klassa-487881.htm
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-obuchenie-tehnike-vypolneniya-fizicheskikh-uprazhnenij-kompleksa-gto-5610712.html
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://infourok.ru/osnovy_znaniy_po_fizicheskoy_kulture_dlya_1-4_klassov-508151.htm
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://infourok.ru/doklad-na-temu-samostoyatel'naya-rabota-uchashih-sya-na-urokah-fizicheskoy-kultury-kak-put-k-lichnostnomu-rostu-4184280.html
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://infourok.ru/referat-po-teme-profilaktika-travmatizma-i-okazanie-pervoy-medicinskiy-pomoschi-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-940988.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://infourok.ru/profilaktika-narusheniya-osanki-u-shkolnikov-5347893.html
1.2	Закаливание организма	1			https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoy-kulture-zakalivanie-organizma-4-klass-6553487.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-razdel-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-4970241.html
2.2	Легкая атлетика	9			https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html
2.3	Подвижные и спортивные игры	17			https://infourok.ru/podvizhnye_igry_po_fizicheskoy_kulture_v_nachalnoy_shkole_1-4_klassy-518732.htm
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	20			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-obuchenie-tehnike-vypolneniya-fizicheskikh-uprazhnenij-kompleksa-gto-5610712.html

	ГТО				
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				https://infourok.ru/pourochnie-plani-klass-2204853.html
2	Современные физические упражнения	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-3393756.html
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-okruzhayushego-mira-rezhim-dnya-1-klass-6288908.html
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-1-klass-6297893.html
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osanka-klass-1435054.html
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://infourok.ru/urok-na-temu-rezhim-dnya-utrennyaya-zaryadka-i-fizkultminutki-2426155.html
7	Понятие	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-

	гимнастики и спортивной гимнастики					gimnastika-klass-909130.html
8	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fgos-fizicheskaya-kultura-1-3-klass-2-chasa-shashki-6389538.html
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-1275048.html
11	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-osnovnaya-gimnastika-akrobaticheskie-uprazhneniya-5071014.html
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-osnovnaya-gimnastika-akrobaticheskie-uprazhneniya-5071014.html
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-i-tehnika-hodby-1-klass-4465188.html
14	Способы построения и повороты стоя на	1				https://infourok.ru/pourochnie-plani-klass-2204853.html

	месте					
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-klass-fgos-3-2-chasa-v-nedelyu-6272591.html
16	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-1-klass-6297893.html
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-3393756.html
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-592567.html
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-v-klasse-tema-podnimanie-tulovischa-iz-polozheniya-lyozha-3314741.html
20	Чем отличается ходьба от бега	1				https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-chem-otlichaetsya-sportivnaya-hodba-ot-bega-cto-takoe-beg-vidi-bega-3622949.html
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6261092.html
22	Упражнения в передвижении с	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-

	равномерной скоростью					6261092.html
23	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-592567.html
24	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-592567.html
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
28	Обучение	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-

	равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения					klass-6300231.html
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulturu-po-teme-ravnomerniy-beg-min-cheredovanie-hodbi-i-bega-beg-m-hodba-m-preodolenie-malih-prep-3518518.html
30	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html
31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fgos-fizicheskaya-kultura-1-3-klass-2-chasa-shashki-6389538.html
32	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fgos-fizicheskaya-kultura-1-3-klass-2-chasa-shashki-6389538.html
33	Считалки для подвижных игр	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-1-klass-6228307.html
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-1-klass-6228307.html

	игр					
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-1-klass-6228307.html
36	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-592567.html
37	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-592567.html
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-1-klass-6228307.html
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-1-klass-6228307.html
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-po-podvizhnim-igramobuchenie-igre-ohotniki-i-utki-454564.html
41	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				http://www.sportvolovo.edusite.ru/p4aa1.html
42	Основные правила, ТБ на уроках,	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html

	особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html
46	Освоение правил и техники выполнения	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html

	<p>норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры</p>					
47	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>	1				<p>https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html</p>
48	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>	1				<p>https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html</p>
49	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из</p>	1				<p>https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html</p>

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html
53	Освоение правил и	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры</p>					4-klass-6745941.html
54	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры</p>	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
55	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
56	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива</p>	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html

	<p>комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
57	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>	1				<p>https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html</p>
58	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>	1				<p>https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html</p>
59	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1				<p>https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html</p>

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html

	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://infourok.ru/sostavleno-v-konstrukto-re-rb-2023-2024-nachalnaya-shkola-1-4-klassy-6745106.html
66	Пробное тестирование с	1				https://infourok.ru/sostavleno-v-konstrukto-re-rb-2023-2024-nachalnaya-shkola-1-4-klassy-

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					6745106.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

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	1				https://infourok.ru/novye-fgos-fizicheskaya-kultura-rabochaya-programma-2-klass-102-chasa-6234919.html
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-istoriya-olimpiyskih-igr-1037804.html
4	Физическое развитие	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizkulture-dlya-klassa-2289431.html
5	Физические качества	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizkulture-dlya-klassa-2289431.html
6	Сила как физическое качество	1				https://infourok.ru/tematicheskoe-planirovanie-po-fizicheskoy-kulture-vo-2-kl-v-sootvetstvii-s-fgos-6471823.html
7	Быстрота как физическое качество	1				https://infourok.ru/tematicheskoe-planirovanie-po-fizicheskoy-kulture-vo-2-kl-v-sootvetstvii-s-fgos-6471823.html
8	Выносливость как	1				https://infourok.ru/pourochnoe-

	физическое качество					planirovanie-klass-1383794.html
9	Гибкость как физическое качество	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-ne-temu-gibkost-kak-osnovnoe-fizicheskoe-kachestvo-4888520.html
10	Развитие координации движений	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html
11	Развитие координации движений	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html
12	Закаливание организма	1				https://infourok.ru/pourochniy-plan-na-temu-dvigatel'naya-aktivnost-i-zakalivanie-organizma-zanyatie-fizicheskoy-kulturoy-1815828.html
13	Утренняя зарядка	1				https://infourok.ru/tematicheskoe-planirovanie-klass-po-fizkulture-866309.html
14	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://infourok.ru/novye-fgos-fizicheskaya-kultura-rabochaya-programma-2-klass-102-chasa-6234919.html
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-2-klass-5206589.html
17	Строевые упражнения и команды	1				https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-2-klass-5071971.html

18	Строевые упражнения и команды	1				https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-2-klass-5071971.html
19	Прыжковые упражнения	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-1383794.html
20	Прыжковые упражнения	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-1383794.html
21	Гимнастическая разминка	1				https://infourok.ru/pourochnye-plany-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-3-chetvert-4031616.html
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-s-vypolneniem-razlichnyh-zadaniy-1-klass-5834790.html
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-s-vypolneniem-razlichnyh-zadaniy-1-klass-5834790.html
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html
26	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://infourok.ru/pourochnyj-plan-po-legkoj-atletike-dlya-2-klassa-na-gruppu-urokov-5470505.html

27	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-2-klass-6188089.html
30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-2-klass-6188089.html
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-prizhok-v-visotu-s-pryamogo-razbega-3224905.html
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-prizhok-v-visotu-s-pryamogo-razbega-3224905.html
33	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fk-2-klass-6205742.html
34	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fk-2-klass-6205742.html

35	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
36	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-2-klass-beg-s-izmenenie-napravleniya-5202004.html
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://infourok.ru/programma-podvizhnye-igry-fizicheskaya-kultura-2-klass-4543117.html
38	Игры с приемами баскетбола	1				https://infourok.ru/urok-fizkultury-na-temu-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-2-klass-4322020.html
39	Игры с приемами баскетбола	1				https://infourok.ru/urok-fizkultury-na-temu-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola-2-klass-4322020.html
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-dlya-klassa-podvizhnie-igri-na-osnove-basketbola-866175.html
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-dlya-klassa-podvizhnie-igri-na-osnove-basketbola-866175.html
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html

43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
44	Прием «волна» в баскетболе	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-basketbol-peredacha-myacha-2-klass-5586706.html
45	Прием «волна» в баскетболе	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-basketbol-peredacha-myacha-2-klass-5586706.html
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fgos-fizicheskaya-kultura-1-3-klass-2-chasa-shashki-6389538.html
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fgos-fizicheskaya-kultura-1-3-klass-2-chasa-shashki-6389538.html
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-1383794.html
49	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-igrovoe-gto-2-klass-6139231.html
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html

	пересеченной местности. Подвижные игры					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-6750120.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				https://infourok.ru/modulnaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-bazovaya-fizicheskaya-podgotovka-k-sdache-norm-gto-6275341.html

	Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6751932.html

	3*10м. Эстафеты					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-2-klass-6188089.html
2	История появления современного спорта	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-klass-1383794.html
3	Виды физических упражнений	1				https://infourok.ru/pourochnye-plany-po-fizicheskoj-kulture-2-klass-3-chetvert-4031616.html
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-3-klass-novyj-fgos-2022-2023-6180751.html
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-po-konstruktoru-rabochih-programm-3-klass-6194883.html
7	Закаливание организма под душем	1				https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-zakalivanie-3-klass-5026254.html

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-3-klass-novyj-fgos-2022-2023-6180751.html
9	Строевые команды и упражнения	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizkulture-klass-2142800.html
10	Строевые команды и упражнения	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizkulture-klass-2142800.html
11	Лазанье по канату	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html
12	Лазанье по канату	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://infourok.ru/pourochnie-plani-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-2620516.html
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://infourok.ru/pourochnie-plani-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-2620516.html
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://infourok.ru/pourochnie-plani-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-2620516.html
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://infourok.ru/pourochnie-plani-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-2620516.html

17	Прыжки через скакалку	1				https://infourok.ru/urok-fk-3-klass-prizhki-v-skakalku-4020425.html
18	Прыжки через скакалку	1				https://infourok.ru/urok-fk-3-klass-prizhki-v-skakalku-4020425.html
19	Ритмическая гимнастика	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
20	Ритмическая гимнастика	1				https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3665229.html
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-3-klass-novyj-fgos-2022-2023-6180751.html
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-3-klass-novyj-fgos-2022-2023-6180751.html
25	Прыжок в длину с разбега	1				https://infourok.ru/pourochnie-plani-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-

						2620516.html
26	Прыжок в длину с разбега	1				https://infourok.ru/pourochnie-plani-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-2620516.html
27	Броски набивного мяча	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html
28	Броски набивного мяча	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html
29	Челночный бег	1				https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-chelnochniy-beg-iz-razlichnih-polozheniy-klass-2390874.html
30	Челночный бег	1				https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-chelnochniy-beg-iz-razlichnih-polozheniy-klass-2390874.html
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-klass-na-temu-beg-na-korotkie-distancii-3510145.html
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-klass-na-temu-beg-na-korotkie-distancii-3510145.html

33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-begovie-uprazhneniya-klass-2571558.html
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-begovie-uprazhneniya-klass-2571558.html
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-na-temu-podvizhnye-igrы-s-elementami-sportivnyh-igr-5816780.html
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-na-temu-podvizhnye-igrы-s-elementami-sportivnyh-igr-5816780.html
37	Спортивная игра баскетбол	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sportivnie-igrы-basketbol-1570881.html
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-peredacha-i-lovlya-basketbolnogo-myacha-3-klass-4798221.html
39	Спортивная игра волейбол	1				https://infourok.ru/pourochnyj-plan-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-4257693.html
40	Спортивная игра футбол	1				https://infourok.ru/pourochnoe-

						planirovanie-po-fizkulture-klass-2142800.html
41	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-6750120.html

46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
50	Освоение правил и	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html

	мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6751932.html
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6751932.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
60	Освоение правил и техники выполнения	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					6752167.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html

65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://infourok.ru/sostavleno-v-konstrukto-re-rb-2023-2024-nachalnaya-shkola-1-4-klassy-6745106.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/sostavleno-v-konstrukto-re-rb-2023-2024-nachalnaya-shkola-1-4-klassy-6745106.html
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/sostavleno-v-konstrukto-re-rb-2023-2024-nachalnaya-shkola-1-4-klassy-6745106.html
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://infourok.ru/sostavleno-v-konstrukto-re-rb-2023-2024-nachalnaya-shkola-1-4-klassy-6745106.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://infourok.ru/planirovanie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizkultura-klass-381124.html
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-4-klass-6205019.html
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://infourok.ru/planirovanie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizkultura-klass-381124.html
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-4-klass-6205019.html
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizkulture-4-klass-6222224.html
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-4-klass-6685414.html
7	Упражнения для профилактики нарушения	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-

	осанки и снижения массы тела					kulture-1-4-klass-6750030.html
8	Закаливание организма	1				https://infourok.ru/pourochniy-plan-na-temu-dvigatel'naya-aktivnost-i-zakalivanie-organizma-zanyatie-fizicheskoy-kulturoy-1815828.html
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-4-klass-2022-2023-6144919.html
10	Акробатическая комбинация	1				https://infourok.ru/planirovanie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizkultura-klass-381124.html
11	Акробатическая комбинация	1				https://infourok.ru/planirovanie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizkultura-klass-381124.html
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html

14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6261092.html
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6261092.html
16	Обучение опорному прыжку	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-opornyj-pryzhok-4381899.html
17	Обучение опорному прыжку	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-opornyj-pryzhok-4381899.html
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-gimnastika-perekladina-946456.html
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-gimnastika-perekladina-946456.html
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-gimnastika-perekladina-946456.html
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-visi-i-upori-podtyagivanie-v-vise-3394030.html

22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-1-4-klass-6745941.html
23	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizkulture-4-klass-6222224.html
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivanie-4430674.html
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivanie-4430674.html
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivanie-4430674.html
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-4-klassa-pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivanie-4430674.html
28	Беговые упражнения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-specialnye-begovye-

						uprazhneniya-4-klass-6467425.html
29	Беговые упражнения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-specialnye-begovye-uprazhneniya-4-klass-6467425.html
30	Метание малого мяча на дальность	1				https://infourok.ru/plan-uroka-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-klass-872688.html
31	Метание малого мяча на дальность	1				https://infourok.ru/plan-uroka-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-klass-872688.html
32	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-sportivnim-igram-ponyatie-tehnicheskoy-i-takticheskoy-podgotovk-1508545.html
33	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://infourok.ru/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-urokov-fizicheskoj-kultury-4-klass-68-chasov-4257918.html
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-1-4-klass-6452504.html

35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-podvizhnye-igry-1-4-klass-6452504.html
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-podvizhnye-igry-estafety-4-klass-4623070.html
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-podvizhnye-igry-estafety-4-klass-4623070.html
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
40	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6751932.html
42	Упражнения из игры волейбол	1				https://infourok.ru/pourochnyj-plan-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-4257693.html
43	Упражнения из игры волейбол	1				https://infourok.ru/pourochnyj-plan-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-4257693.html

44	Упражнения из игры баскетбол	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-basketbol-klass-3579970.html
45	Упражнения из игры баскетбол	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-basketbol-klass-3579970.html
46	Упражнения из игры футбол	1				https://infourok.ru/pourochnyj-plan-po-fizicheskoy-kultury-v-2-4-kl-osnovnye-priemy-igry-v-futbol-4257718.html
47	Упражнения из игры футбол	1				https://infourok.ru/pourochnyj-plan-po-fizicheskoy-kultury-v-2-4-kl-osnovnye-priemy-igry-v-futbol-4257718.html
48	Упражнения из игры футбол	1				https://infourok.ru/pourochnyj-plan-po-fizicheskoy-kultury-v-2-4-kl-osnovnye-priemy-igry-v-futbol-4257718.html
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-po-konstruktoru-po-fizicheskoy-kulture-9-klass-6744946.html
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://infourok.ru/zdoroviy-obraz-zhizni-i-gto-3316541.html

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass-6752167.html
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-6750120.html
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-6750120.html
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-6750120.html

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-6750120.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
62	Освоение правил и техники	1				https://infourok.ru/programma-po-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6752167.html
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные	1				https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-1-4-klass-6751932.html

	игры					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://infourok.ru/sportivniy-prazdnik-bolshie-gonki-klass-524968.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

