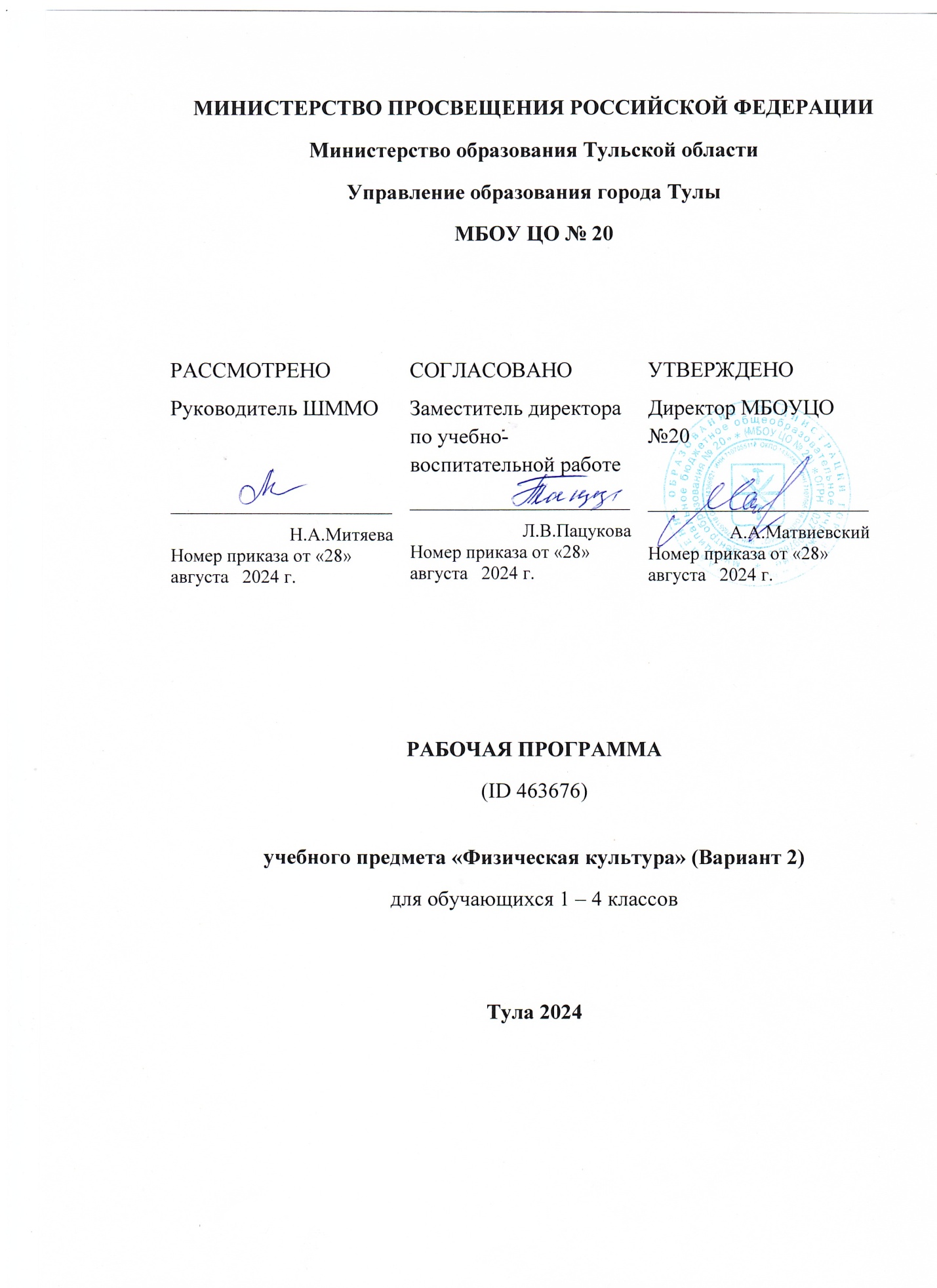
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**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, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

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

**4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  | <http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 0.5 |  |  | http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»  Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 0.5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 0.5 |  |  | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека | 0.5 |  |  | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0.5 |  |  | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1.5 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  | 12 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 |  | 12 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 17 |  | 16 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 41 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 22 |  | 22 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 22 |  | | |
| **Раздел 4.** **Название** | | | | | |
| **Итого** | | 0 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 62 |  |

**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 | 1 |  |  | http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классыПоле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 |  |  | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 0.5 |  |  | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 0.5 |  |  | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  | 12 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 |  | 11 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные игры | 17 |  | 17 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 41 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 21 |  | 21 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 21 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 61 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоровой жизни» Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 0.5 |  |  | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоровой жизни» Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0.5 |  |  | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоровой жизни» Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 |  |  | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоровой жизни» Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 0.5 |  |  | <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы <http://spo.1september.ru/>  Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 0.5 |  |  | <http://spo.1september.ru/> <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>  Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  | 12 | <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 |  | 10 | <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 17 |  | 17 | <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 41 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 23 |  | 23 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 23 |  | | |
| **Раздел 4.** **Название** | | | | | |
| **Итого** | | 0 |  | | |
| **Название модуля** | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 62 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  | <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоровой жизни»  Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоровой жизни» Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 |  |  | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоровой жизни»  Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 0.5 |  |  | <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura> <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры <https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 0.5 |  |  | <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura> <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры <https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  | 12 | [http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для детей(видео уроки) <http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html> Методическая копилка <http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры <http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 |  | 11 | http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры  <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс" <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 17 |  | 16 | <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс" <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 41 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 23 |  | 22 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 23 |  | | |
| **Раздел 4.** **Название** | | | | | |
| **Итого** | | 0 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 61 |  |

**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 |  |  | 02.09.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» |
| 2 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  | 06.09.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» |
| 3 | Современные физические упражнения.Режим дня и правила его составления и соблюдения.Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  | 09.09.2024 | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Режим дня и правила его составления и соблюдения.Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  | 13.09.2024 | http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Чем отличается ходьба от бега.Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. | 1 |  | 1 | 16.09.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  | 1 | 20.09.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  | 1 | 23.09.2024 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  | 1 | 27.09.2024 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  | 1 | 30.09.2024 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  | 1 | 04.10.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культурыПоле для свободного ввода1 |
| 11 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  | 1 | 07.10.2024 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.Разучивание фазы приземления из прыжка. | 1 |  | 1 | 11.10.2024 | http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"  Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.Разучивание выполнения прыжка в длину с места. | 1 |  | 1 | 14.10.2024 | http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"  Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.Исхлдные положения в физическиз упражнениях | 1 |  | 1 | 18.10.2024 | <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классыПоле для свободного ввода1 |
| 15 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  | 1 | 21.10.2024 | [http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для детей(видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Учимся гимнастическим упражнениям.Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 |  | 1 | 25.10.2024 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал 18. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.Способы построения и повороты стоя на месте. | 1 |  | 1 | 05.11.2024 | <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  | 1 | 08.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  | 1 | 11.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  | 1 | 15.11.2024 | http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  | 1 | 18.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  | 1 | 22.11.2024 | http://www.openclass.ru/node/514768 Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры  Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Подъем ног из положения лежа на животе.Сгибание рук в положении упор лежа. | 1 |  | 1 | 25.11.2024 | http://www.openclass.ru/node/514768 Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры  Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  | 1 | 29.11.2024 | <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс" <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  | 1 | 02.12.2024 | <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс" <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  | 1 | 06.12.2024 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культурыПоле для свободного ввода1 |
| 27 | Считалки для подвижных игр.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. | 1 |  | 1 | 09.12.2024 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол  Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. | 1 |  | 1 | 13.12.2024 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол  Поле для свободного ввода |
| 29 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  | 1 | 16.12.2024 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  | 1 | 20.12.2024 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  | 1 | 23.12.2024 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | 1 |  | 1 | 27.12.2024 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  | 1 | 13.01.2025 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  | 1 | 17.01.2025 | http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»  Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  | 1 | 20.01.2025 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  | 1 | 24.01.2025 | http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»  Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  | 1 | 27.01.2025 | http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»  Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  | 1 | 03.02.2025 | <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  | 1 | 07.02.2025 | http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику  Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  | 1 | 10.02.2025 | http://spo.1september.ru/  Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  | 1 | 14.02.2025 | http://spo.1september.ru/  Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  | 1 | 24.02.2025 | http://spo.1september.ru/  Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  | 1 | 28.02.2025 | <http://spo.1september.ru/> Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  | 1 | 03.03.2025 | http://spo.1september.ru/  Поле для свободного ввода1 |
| 45 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  | 1 | 07.03.2025 | сво<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5бодного ввода1 |
| 46 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  | 1 | 10.03.2025 | 1<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 14.03.2025 | По<http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболле для свободного ввода1 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 17.03.2025 | своб<http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболодного ввода1 |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 21.03.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболодного ввода1 |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 31.03.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбола1 |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 04.04.2025 | ttp://[www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632) Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболода1 |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 07.04.2025 | ttp://[www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632) Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбола1 |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 11.04.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболда1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 14.04.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболсвободного ввода1 |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 18.04.2025 | Поле для свободного вво<http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболда1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 21.04.2025 | Поле для свободного вво<http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболда1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 25.04.2025 | Поле для свободного в<http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболвода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 28.04.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 02.05.2025 | 1<http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 05.05.2025 | Поле для сво<http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболбодного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 08.05.2025 | Поле для сво<http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболбодного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 12.05.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетболбодного ввода1 |
| 63 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | 16.05.2025 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5  Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | 19.05.2025 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5  Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | 23.05.2025 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5  Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | 24.05.2025 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5  Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 62 |  | |

**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 Олимпийские игры. | 1 |  |  | 02.09.2024 | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)  Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Физическое развитие.Сила как физическое качество.Быстрота как физическое качество. | 1 |  |  | 06.09.2024 | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоровой жизни»  Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Выносливость как физическое качество.Гибкость как физическое качество.Развитие координации движений. | 1 |  |  | 09.09.2024 | http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы  Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Дневник наблюдений по физической культуре.Закаливание организма.Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. | 1 |  |  | 13.09.2024 | <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  | 1 | 16.09.2024 | <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  | 1 | 20.09.2024 | <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  | 1 | 23.09.2024 | <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя. |
| 8 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  | 1 | 27.09.2024 | [http://www.e-osnova.ru/journal16/Физическая](http://www.e-osnova.ru/journal16/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F) культура. Все для учителя Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  | 1 | 30.09.2024 | <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  | 1 | 04.10.2024 | <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  | 1 | 07.10.2024 | <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  | 1 | 11.10.2024 | <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  | 1 | 14.10.2024 | <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  | 1 | 18.10.2024 | <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  | 1 | 21.10.2024 | https://multiurok.ru/ Сайт для учителей  Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Строевые упражнения и команды | 1 |  | 1 | 25.10.2024 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физкультуры  Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Прыжковые упражнения | 1 |  | 1 | 05.11.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Гимнастическая разминка | 1 |  | 1 | 08.11.2024 | [http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для детей(видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 | 11.11.2024 | http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»  Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 | 15.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  | 1 | 18.11.2024 | http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»  Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  | 1 | 22.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе »Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  | 1 | 25.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  | 1 | 29.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  | 1 | 02.12.2024 | [http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для детей(видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  | 1 | 06.12.2024 | [http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для детей(видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 | 09.12.2024 | http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры  Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 | 13.12.2024 | <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  | 1 | 16.12.2024 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  | 1 | 20.12.2024 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол  Поле для свободного ввода1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  | 1 | 23.12.2024 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  | 1 | 27.12.2024 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол  Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  | 1 | 03.01.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  | 1 | 17.01.2025 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол  Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  | 1 | 20.01.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  | 1 | 24.01.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  | 1 | 27.01.2025 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол  Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  | 1 | 31.01.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  | 1 | 03.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  | 1 | 07.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  | 1 | 10.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Футбольный бильярд | 1 |  | 1 | 14.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Футбольный бильярд | 1 |  | 1 | 17.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Бросок ногой | 1 |  | 1 | 21.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  | 1 | 25.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.Правила техники безопасности на уроках.Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. | 1 |  | 1 | 28.02.2025 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5  Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 03.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 07.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  | 1 | 10.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 14.03.2025 | http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5  Поле для свободного ввода1 |
| 51 | 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 |  | 1 | 17.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 | 21.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 01.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  | 1 | 04.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 07.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 | 11.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 | 14.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 18.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 21.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 25.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 28.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 05.05.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 08.05.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 |
| 64 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | 12.05.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 65 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | 16.05.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 66 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | 19.05.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | 23.05.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  | 1 | 24.05.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 64 |  | |

**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.История появления современного спорта. | 1 |  |  | 02.09.2024 | <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Виды физических упражнений.Измерение пульса на занятиях физической культуры. | 1 |  |  | 06.09.2024 | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Дозировка физических нагрузок.Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. | 1 |  |  | 09.09.2024 | [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоро вой жизни» Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Закаливание организма под душем.Дыхательная и зрительная гимнастика. | 1 |  |  | 13.09.2024 | [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоровой жизни» Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  | 1 | 16.09.2024 | <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  | 1 | 20.09.2024 | <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Броски набивного мяча | 1 |  | 1 | 23.09.2024 | <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Броски набивного мяча | 1 |  | 1 | 28.09.2024 | http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.  <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Челночный бег | 1 |  | 1 | 30.09.2024 | <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Челночный бег | 1 |  | 1 | 04.10.2024 | <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  | 1 | 07.10.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  | 1 | 11.10.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  | 1 | 14.10.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  | 1 | 18.10.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Беговые упражнения с координационной сложностью. | 1 |  | 1 | 21.10.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода |
| 16 | Беговые упражнения с координационной сложностью. | 1 |  | 1 | 25.10.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода |
| 17 | Строевые команды и упражнения | 1 |  | 1 | 05.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Лазанье по канату | 1 |  | 1 | 08.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Лазанье по канату | 1 |  | 1 | 11.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 | 15.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  | 1 | 18.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  | 1 | 22.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Прыжки через скакалку | 1 |  | 1 | 25.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Прыжки через скакалку | 1 |  | 1 | 29.11.2024 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Ритмическая гимнастика | 1 |  | 1 | 02.12.2024 | [http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для детей(видео уроки)Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Ритмическая гимнастика | 1 |  | 1 | 06.12.2024 | [http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для детей(видео уроки)Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  | 1 | 09.12.2024 | [http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для детей(видео уроки) |
| 28 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  | 1 | 13.12.2024 | [http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для детей(видео уроки)Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  | 1 | 16.12.2024 | http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"  Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  | 1 | 20.12.2024 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  | 1 | 23.12.2024 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  | 1 | 27.12.2024 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  | 1 | 13.01.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  | 1 | 18.01.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  | 1 | 20.01.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  | 1 | 24.01.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Спортивная игра волейбол, пионербол | 1 |  | 1 | 27.01.2025 | <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Спортивная игра волейбол, пионербол | 1 |  | 1 | 31.01.2025 | <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подача мяча из-за головы. | 1 |  | 1 | 03.02.2025 | <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео урокиПоле для свободного ввода1 |
| 40 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении .Подача мяча из-за головы. | 1 |  | 1 | 07.02.2025 | <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Спортивная игра футбол | 1 |  | 1 | 10.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Спортивная игра футбол | 1 |  | 1 | 14.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  | 1 | 17.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  | 1 | 21.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Подвижные игры с приёмами футбола. | 1 |  | 1 | 24.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) Поле для свободного ввода. |
| 46 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  | 1 | 28.02.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  | 1 | 03.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 07.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 10.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  | 1 | 14.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  | 1 | 17.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  | 1 | 21.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  | 1 | 31.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  | 1 | 04.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 55 | 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 |  | 1 | 07.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 | 11.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 | 14.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 18.04.2025 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 21.04.2025 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 | 25.04.2025 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 | 28.04.2025 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 02.05.2025 | <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 05.05.2025 | <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 09.05.2025 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 12.05.2025 | http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"  Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 16.05.2025 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 19.05.2025 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  | 1 | 23.05.2025 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 64 |  | |

**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. Из истории развития национальных видов спорта. | 1 |  |  | 02.09.2024 | <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей <http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение». <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.  Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. | 1 |  |  | 06.09.2024 | <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. | 1 |  |  | 09.09.2024 | <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма. | 1 |  |  | 13.09.2024 | <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» [http://kzg.narod.ru/«Культура](http://kzg.narod.ru/%C2%AB%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) здоровой жизни» Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  | 1 | 16.09.2024 | <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  | 1 | 20.09.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  | 1 | 23.09.2024 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  | 1 | 27.09.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  | 1 | 30.09.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  | 1 | 04.10.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода |
| 11 | Беговые упражнения | 1 |  | 1 | 07.10.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Беговые упражнения | 1 |  | 1 | 11.10.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Беговые упражнения | 1 |  | 1 | 14.10.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  | 1 | 18.10.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  | 1 | 21.10.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  | 1 | 25.10.2024 | <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры Поле для свободного ввода |
| 17 | Акробатическая комбинация | 1 |  | 1 | 05.11.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Акробатическая комбинация | 1 |  | 1 | 08.11.2024 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»  <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  | 1 | 11.11.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  | 1 | 15.11.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  | 0 | 18.11.2024 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»  <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  | 1 | 22.11.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  | 1 | 25.11.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода |
| 24 | Обучение опорному прыжку | 1 |  | 1 | 29.11.2024 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»  <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  | 1 | 02.12.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  | 1 | 06.12.2024 | http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»  Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  | 1 | 09.12.2024 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  | 1 | 13.12.2024 | [http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0) для детей(видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  | 1 | 16.12.2024 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  | 1 | 20.12.2024 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  | 1 | 23.12.2024 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  | 1 | 27.12.2024 | <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  | 1 | 13.01.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  | 0 | 17.01.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  | 1 | 20.01.2025 | <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  | 1 | 24.01.2025 | <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  | 1 | 27.01.2025 | <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  | 1 | 31.01.2025 | <http://www.e-o> snova.ru/journal/16 Физическая культура. Все для учителя Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Упражнения из игры волейбол, пионербол | 1 |  | 1 | 03.02.2025 | <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Упражнения из игры волейбол, пионербол | 1 |  | 1 | 07.02.2025 | <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  | 1 | 10.02.2025 | <http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632> Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  | 1 | 14.02.2025 | http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол  Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Упражнения из игры футбол | 1 |  | 1 | 17.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки )Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Упражнения из игры футбол | 1 |  | 1 | 21.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Упражнения из игры футбол | 1 |  | 1 | 24.02.2025 | [http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки](http://sport-lessons.com/teamgames/football/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) футбола: часть 1,2 (видео уроки) Поле для свободного ввода |
| 46 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  | 1 | 28.02.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  | 1 | 03.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 07.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 10.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  | 1 | 14.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  | 1 | 17.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  | 1 | 21.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  | 1 | 31.03.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  | 1 | 04.04.2025 | <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 Поле для свободного ввода1 |
| 55 | 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 |  | 1 | 07.04.2025 | <http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 | 11.04.2025 | <http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 | 14.04.2025 | <http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 18.04.2025 | http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»  Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 21.04.2025 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 | 25.04.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 | 28.04.2025 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 02.05.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 05.05.2025 | <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 09.05.2025 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 12.05.2025 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 16.05.2025 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 19.05.2025 | <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра» Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  | 1 | 23.05.2025 | <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 62 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1.Белов В. И. Жизнь без лекарств: В 2 т. - М.:КСП, С-Петербург: Респекс, 1995. - (Библиотека нетрадиционной медицины).  
  
 2. Богданов Г. П. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. - М.: Просвещение, 1987.  
  
 3. Валеологические аспекты образования. / Под ред. Э. М. Казина, Т. С. Папиной, Н. П. Неворотовой - Кемерово: Изд-во облИУУ, 1995.  
  
 4. Васьков Ю. В. Раздел "Основы знаний" // Физическая культура в школе. - 1989.-N9.-С. 18-21; 1989.-Ы П.-С. 1649; 1990.-N2.-С. 11-14; 1990.-N4.-С. 15-18; 1990.-N 8.-С. 15-19; 1990.-N П. -С. 27-30; 1991.- N 5. - С. 20-25; 1991.- N1,- С. 19-22; 1992.-К 11-12. -С. 12-14.  
  
 5. // Вестник образования. - 1997. - N 10.  
  
 6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. Кемерово 1999.  
  
 7. Кулешов А. П. Страницы олимпийского дневника. - М.: Ф и С., 1987.  
  
 8. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.  
  
 9. Образование. Личность. Здоровье: Коллективная монография (по материалам Всероссийского семинара-совещания "Организация охраны здоровья детей и подростков, реабилитационной службы и специального образования / Мин-во образ. РФ, Администр., ОблИУУ; Под ред. М. Н. Лазутовой, Э. М. Казина - Кемерово, 1996. -360с.  
  
 10. Программы, Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение, 2007.  
  
 11. Ратнер А. Б., Родиченко В. С., Столбов В. В. Приглашение в олимпийский мир. - М.: Советский спорт, 1995.  
  
 12.Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры: Методические рекомендации / Министерство просвещения Молдавской ССР, Республиканский ИУУ. - Кишинев, 1984.  
  
 13.Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта. - М.: Просвещение, 1982.  
  
 14.Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре: Методические рекомендации / Министерство просвещения Молдавской ССР, Республиканский ИУУ. - Кишинев, 1986.  
  
 15. Хавин Б. Н. Все о советских олимпийцах. - М.: Ф и С., 1985.  
  
 16. Словарь некоторых терминов и понятий учителя физической культуры и его учеников. - Кемерово, 1998.  
  
 17. Федеральный комплект учебников "Физическая культура" для учащихся 1-4, 5-7, 8-9, 10-11 классов. Авторы учебников: В. И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др. - М.: Просвещение, 2006.  
  
 18. Физическое воспитание учащихся 5-7, 8-9, 10-11 классов / Под редакцией В. И. Ляха. Серия пособий для учителя. - М.: Просвещение, 1997.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол  
 2. http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)  
 3. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5  
 4. http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам  
 5. http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей  
 6. http://nsportal.ru/ Социальная сеть работников образования  
 7. https://multiurok.ru/ Сайт для учителей  
 8. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"  
 9. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»  
 10. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»  
 11. http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал  
 12. http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.  
 13. http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей  
 14. http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет  
 15. http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx? cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры  
 16. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  
 17. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал  
 18. http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры  
 19. http://www.openclass.ru/node/514768 Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"  
 20. http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры  
 21. http://uchitelya.com/fizkultura/ Учительский портал  
 22. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura  
 23. http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры  
 24. https://intolimp.org/publication/fizkultura/ Сайт для учителей физической культуры  
 25. https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/ Сайт для учителей физической культуры  
 26. http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt\_uchitelja/fizkultury/23  
 27. http://spo.1september.ru/  
 28. https://it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com Сеть творческих учителей  
 29. www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания  
 30. rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"  
 31. http://ballplay.narod.ru/  
 32. http://www.edu.cap.ru/?t=eduid eduid=7571 Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны  
 33. http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tekhnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tekhnologii/  
 34. http://ptnic.ucoz.ru/  
 35. http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».  
 36. http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.  
 37. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»  
 38. http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»  
 39. http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»  
 40. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib учительский портал  
 41. http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России  
 42. http://pculture.ru/  
 43. http://топрог.рф/video/video\_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html«Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)  
 44. http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)  
 45. http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)  
 46. http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)  
 47. http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)  
 48. http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603 Инновационная деятельность учителей физкультуры  
 49. http://www.docme.ru/ информационный сервис  
 50. https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html видеоуроки для учителей  
 51. http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/сайт творческих учителей физкультуры  
 52. http://www.e-osnova.ru/journal/16 Физическая культура. Все для учителя  
 53. http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы