

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации Курагинского района

МБОУ Ирбинская СОШ №6

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

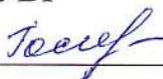


Захарова Е.А.

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Гостюшева Н.П.

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ОУ



Наприенко Т.А.

Приказ №85 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4336311)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

учителя Табакова Юрия Николаевича

пгт Большая Ирба 2024

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

Образовательная организация разработала своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включила в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы (игра «Русская лапта»).

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).

Разделы в 2-4-х классах изучаются в следующей последовательности (исходя из условий образовательного учреждения):

Раздел 1. Знания о физической культуре -1 ч.;

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности -1ч. -2 кл./ 2 ч. – 3-4 кл.

Физическое совершенствование

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура – 3ч. -2 кл./ 2 ч. – 3-4 кл.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура:

- Модуль "Гимнастика с основами акробатики". -1 ч.;

- Модуль "Лёгкая атлетика"- 8ч.-2 кл./ 9 ч. -3-4 кл.;

- Модуль "Подвижные игры и спортивные игры" - 10ч.;

- Модуль "Гимнастика с основами акробатики"-9 ч.;

- Модуль "Лыжная подготовка"- 14ч (3-4 класс)/13 часов (2 класс)

- Модуль "Подвижные и спортивные игры" -7ч.-2 кл./8ч. -3-4 кл.;

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура – 1ч.;

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль "Лёгкая атлетика"- 9ч.;

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура – 2ч (3-4 класс)/5 ч (2 класс)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр

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 физкультурминутки 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.

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.

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.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении),
- 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 метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр 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	0	0	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0.25	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
1.2	Осанка человека	1	0	0	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0.25	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	4	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
2.2	Лыжная подготовка	11	0	4.25	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.3	Легкая атлетика	17	0	4.5	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
2.4	Подвижные и спортивные игры	21	0	4	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	2	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
Итого по разделу		3			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	19.25	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	0	0	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0.25	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0.25	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	5	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

2.2	Лыжная подготовка	13	0	7	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.3	Легкая атлетика	17	0	8	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	7	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	2	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
3.2	Промежуточная аттестация	1	1	0	
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	29.5	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителейПоле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"оле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0.25	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"оле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	0.5	0	0.25	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"оле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0.25	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»Поле для свободного ввода

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0.5	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	4.75	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18	0	9	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14	0	7	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	7.75	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5Поле для свободного ввода
3.2	Промежуточная аттестация	1	1	0	
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	31.75	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0.25	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0.5	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0.25	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
1.2	Закаливание организма	1	0	0.25	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	4.25	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
2.2	Легкая атлетика	18	0	6.5	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
2.3	Лыжная подготовка	14	0	6.5	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	7.25	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
3.2	Промежуточная аттестация	1	1	0	
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	27.75	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/Р работы	П/Р работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0.25		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0.25		http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
7	Чем отличается ходьба от бега. Бег на 10м и 30 метров	1	0	0.5		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. 6-ти минутный бег.	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

10	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Челночный бег 3*10м.	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Смешанное передвижение	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
15	Считалки для подвижных игр	1	0	0		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
17	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
18	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
19	Обучение способам организации	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-

	игровых площадок					oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
20	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
21	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
22	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
24	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
25	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0,25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
26	Акробатические упражнения, основные техники. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
27	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0.25		http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
28	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	0	0		http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-

	Разучивание прыжков в группировке					obuchayuschee-video.html«Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
29	Гимнастические упражнения с мячом и скакалкой	1	0	1		http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
30	Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0.5		http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
31	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
33	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
34	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
35	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
36	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029

37	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
38	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0.25		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
39	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0.25		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
40	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0.5		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0.25		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0.25		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
43	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0.5		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
44	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0.5		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0.75		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
46	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0.25		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
47	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0.75		http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
49	Разучивание подвижной игры	1	0	0		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-

	«Брось-поймай»					oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
53	Разучивание подвижной игры "Салки"	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
54	Разучивание подвижной игры " К своим флажкам"	1	0	0.25		https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
56	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
57	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
58	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
59	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

60	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с прямого разбега	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
61	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
62	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
63	Бросок набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0.25		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
64	Промежуточная аттестация	1	1	0		
65	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	19.25		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/Р работы	П/Р работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	0	0	03.09.2024	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителейПоле для свободного ввода1
2	Физическое развитие. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.	1	0	0.25	05.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	10.09.2024	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
4	Закаливание организма	1	0	0	12.09.2024	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
5	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	0.25	17.09.2024	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	19.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0.5	24.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
8	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0.5	26.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0.5	01.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0.5	03.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
11	Прыжок длину с прямого разбега	1	0	0.5	08.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0.5	10.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
13	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0.5	15.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
14	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0.5	17.10.2024	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
15	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	22.10.2024	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
16	Игры с приемами баскетбола	1	0	0.5	24.10.2024	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
17	Игры с приемами баскетбола	1	0	0.5	05.11.2024	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
18	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0.5	07.11.2024	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

19	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0.5	12.11.2024	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
20	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0.5	14.11.2024	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
21	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0.5	19.11.2024	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
22	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0.5	21.11.2024	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
23	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0.5	26.11.2024	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
24	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	28.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
25	Строевые упражнения и команды.	1	0	1	03.12.2024	http://roprog.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8лет» (видео уроки)
26	Прыжковые упражнения	1	0	0.5	05.12.2024	http://roprog.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика

						для детей 6-78лет» (видео уроки)
27	Гимнастическая разминка. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0.5	10.12.2024	http://roppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
28	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0.5	12.12.2024	http://roppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
29	Упражнения на брусьях.	1	0	0.5	17.12.2024	http://roppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
30	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0.5	19.12.2024	http://roppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
31	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0.5	24.12.2024	http://roppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
32	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные гимнастические движения	1	0	0.5	26.12.2024	http://roppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
33	Упражнения на перекладине	1	0	0.5	09.01.2025	http://roppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)

34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0.5	14.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0.5	16.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	21.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
37	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0.5	23.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
38	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0.5	28.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
39	Подъем лесенкой	1	0	0.5	30.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
40	Подъем лесенкой	1	0	0.5	04.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0.5	06.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
42	Спуски и подъёмы на лыжах. Бег на лыжах 1 км	1	0	0.5	11.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
43	Торможение лыжными палками	1	0	0.5	13.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
44	Торможение лыжными палками	1	0	0.5	18.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
45	Торможение падением на бок	1	0	0.5	20.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
46	Торможение падением на бок	1	0	0.5	25.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
47	Правила игры "Русская лапта"	1	0	0	27.02.2025	https://www.games60.ru/sites/default/files/2021-

						01/Podvizhnye igry dlya detey Lapta 200 4.pdf
48	Освоение элементов игры "Русская лапта"	1	0	0.5	04.03.2025	https://www.games60.ru/sites/default/files/2021-01/Podvizhnye igry dlya detey Lapta 200 4.pdf
49	Освоение элементов игры "Русская лапта"	1	0	0.5	06.03.2025	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/04/20/10-urokov-lapty
50	Освоение элементов игры "Русская лапта"	1	0	0	11.03.2025	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/04/20/10-urokov-lapty
51	Освоение элементов игры "Русская лапта"	1	0	0.5	13.03.2025	https://urok.1sept.ru/articles/531379?ysclid=Imdpdxykk180599028
52	Освоение элементов игры "Русская лапта"	1	0	0.5	18.03.2025	https://urok.1sept.ru/articles/531379?ysclid=Imdpdxykk180599028
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0.5	20.03.2025	https://urok.1sept.ru/articles/531379?ysclid=Imdpdxykk180599028
54	Смешанное передвижение	1	0	0.5	01.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
55	Смешанное передвижение	1	0	0.5	03.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
56	Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	0.5	08.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
57	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0.5	10.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
58	Бег с поворотами и изменением	1	0	0.5	15.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я

	направлений					иду на урок физкультуры»
59	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0.5	17.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
60	Промежуточная аттестация	1	1	0	22.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
61	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0.5	24.04.2025	
62	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0.5	29.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
63	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0.5	06.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	13.05.2025	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
65	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	15.05.2025	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
66	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	0.5	20.05.2025	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
67	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	0.5	22.05.2025	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	29.5	
-------------------------------------	----	---	------	--

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	0	0	03.09.2024	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей Поле для свободного ввода
2	Виды физических упражнений. Измерение пульса за занятиях физической культурой	1	0	0.25	06.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода
3	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0.25	10.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" Поле для свободного ввода
4	Прыжок в длину с разбега	1	0	0.5	13.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0.5	17.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» Поле для свободного ввода

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
6	Броски набивного мяча	1	0	0.5	20.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода l
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	0.5	24.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода l
8	Челночный бег	1	0	0.5	27.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода l
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0.5	01.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода l
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0.5	04.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода l
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	0.5	08.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода l
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0.5	11.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода l

	ГТО. Бег на 1000 м					
13	Освоение ловли и передач мяча в игре "Русская лапта"	1	0	0.25	15.10.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
14	Освоение ловли и передач мяча в игре "Русская лапта"	1	0	0.5	18.10.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
15	Овладение техникой осаливания в игре "Русская лапта"	1	0	0.25	22.10.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
16	Овладение техникой осаливания в игре "Русская лапта"	1	0	0.5	25.10.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
17	Овладение игрой "Русская лапта"	1	0	0.5	05.11.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
18	Освоение индивидуальной техники защиты в игре "Русская лапта"	1	0	0.25	08.11.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1

19	Освоение индивидуальной техники защиты в игре "Русская лапта"	1	0	0.5	12.11.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
20	Овладение игрой "Русская лапта"	1	0	0.5	15.11.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
21	Строевые команды и упражнения	1	0	0.25	19.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
22	Лазанье по канату	1	0	0.5	22.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0.5	26.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	0.5	29.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1

25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0.5	03.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0.5	06.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
27	Прыжки через скакалку	1	0	0.5	10.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0.5	13.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
29	Ритмическая гимнастика	1	0	0.5	17.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0.5	20.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1

31	Закаливание организма под душем	1	0	0.25	24.12.2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»Поле для свободного ввода1
32	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	0.5	27.12.2024	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»Поле для свободного ввода1
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0.5	10.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0.5	14.01.2025	Поле для http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"свободного ввода1
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0.5	17.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода1
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0.5	21.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0.5	24.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода1
38	Повороты на лыжах способом переступания в	1	0	0.5	28.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода1

	движении					
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0.5	31.01.2025	Поле для http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"свободного ввода1
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0.5	04.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода1
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0.5	07.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода1
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0.5	11.02.2025	Поле для http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"свободного ввода1
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0.5	14.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"оле для свободного ввода1
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0.5	18.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	0.5	21.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода1

46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	0.5	25.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"Поле для свободного ввода1
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0.5	28.02.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	0.25	04.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
49	Спортивная игра баскетбол	1	0	0.5	07.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0.25	11.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0.5	14.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1

52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0.5	18.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0.5	21.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0.5	01.04.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0.5	04.04.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0.5	08.04.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmduv2hys595534029 Поле для свободного ввода1
57	Прыжок в длину с разбега	1	0	0.5	11.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0.5	15.04.2025	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
59	Броски набивного мяча	1	0	0.5	18.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	0.5	22.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
61	Промежуточная аттестация	1	1	0	25.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	0.5	29.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
63	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0.5	06.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0.5	13.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и	1	0	0.5	16.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км					иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0.5	20.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»Поле для свободного ввода1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	23.05.2025	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		Поле для http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	31.75		

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 и национальных видов спорта	1	0	0	03.09.2024	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0.25	05.09.2024	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	0.5	10.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	12.09.2024	Поле для свободного ввода 1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0.25	17.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0.25	19.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0.25	24.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
8	Беговые упражнения	1	0	0.25	26.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	0.25	01.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	0.25	03.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0.25	08.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

	ГТО. Кросс на 2 км					
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	0.25	10.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
13	Освоение ловли и передач мяча	1	0	0.5	15.10.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
14	Освоение ловли и передач мяча	1	0	0.5	17.10.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
15	Овладение техникой осаливания	1	0	0.5	22.10.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
16	Овладение техникой осаливания	1	0	0.5	24.10.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
17	Овладение игрой	1	0	0.5	05.11.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
18	Освоение	1	0	0.5	07.11.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-

	индивидуальной техники защиты					oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
19	Освоение индивидуальной техники защиты	1	0	0.5	12.11.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
20	Овладение игрой	1	0	0.5	14.11.2024	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
21	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	19.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
22	Акробатическая комбинация	1	0	0.25	21.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0.5	26.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0.5	28.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине					
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0.5	03.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
26	Обучение опорному прыжку	1	0	0.5	05.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0.5	10.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	0.5	12.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	0	0.5	17.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

	лежа на полу					
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0.5	19.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0.25	24.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
32	Закаливание организма	1	0	0.25	26.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	09.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0.5	14.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0.5	16.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0.5	21.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0.5	23.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0.5	28.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0.5	30.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0.5	04.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0.5	06.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0.5	11.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в	1	0	0.5	13.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

	полной координации					
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0.5	18.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	0.5	20.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	0.5	25.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
47	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	27.02.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
48	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0.25	04.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0.25	06.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029

						4029
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1	0	0.25	11.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0.25	13.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0.25	18.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
53	Упражнения из игры в баскетбол	1	0	0.5	20.03.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
54	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0.5	01.04.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
55	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0.5	03.04.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029

56	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0.5	08.04.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=lmdutv2hys595534029
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0.5	10.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0.5	15.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0.5	17.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0.5	22.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
61	Промежуточная аттестация	1	1	0	24.04.2025	
62	Беговые упражнения	1	0	0.5	29.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

63	Метание малого мяча на дальность	1	0	0.5	06.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	0.5	13.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	0.5	15.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	0.5	20.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1	22.05.2025	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1	0	1		http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5

	ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	27.75			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В. И.

Л98 Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). —

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей;

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5";

<http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»;

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»;

http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки);

Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол; <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, спортивная площадка, конусы, шведская стенка, баскетбольные кольца, канат, скакалки, обручи, гимнастические палки, маты, лыжи, мячи разного диаметра, мячи для метания, гимнастические скамейки, нетрадиционное физкультурное оборудование, тренажёры

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ (КОЛИЧЕСТВО)

1. Лёгкая атлетика Стартовые колодки -10 пар;

Мячи для метания 150 г.- 19 шт.;

Яма для прыжков в длину с разбега -2;

Беговой круг с асфальтовым покрытием 200 м.- 1;

Беговой круг с асфальтовым покрытием 400 м.-1;

Беговая дорожка с асфальтовым покрытием 30;60;100 м.- 1.

Шиповки -10 пар

2. Спортивные игры

Мяч баскетбольный- 30;

Мяч волейбольный -30;

Мяч футбольный -3;

Мяч теннисный -20;

Мяч тряпичный -30; кольцо б/б -12;

Сетка в/б- 2; бита -12;

Площадка б/б -3; площадка в/б-4;

Площадка для игры в лапту и мини- лапту -5;

3. Гимнастика

Маты гимнастические -37;

«Конь» -1;

«Козёл» -1 ;

Канат -1;мостик подкидной -2; брусья параллельные -2; перекладина – 2;

Бревно - 2;

4 Лыжная подготовка

Лыжные ботинки -82 пары:

33- размер 1; 34 -11; 35- 5; 36 -12; 37 -7; 38- 17;

39- 9; 40- 4; 41- 3; 42-6; 43-1;44-1; 45-3; 46-1; 47-1;

Лыжные палочки – 82 пары; лыжи -82 пары

160 см. -11;

170 см.- 20

180 см.- 12

190 см.- 14

200 см.- 14

210 см.- 1

