

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики

Краснодарского края

Управление образования администрации муниципального образования

город Армавир

МАОУ СОШ № 24

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Важничая Лилия Борисовна
[Номер приказа] от «25»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УР в начальной
школе**

Акопян Карина
Геннадьевна
[Номер приказа] от «26»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Булатова Наталья
Владимировна
[Номер приказа] от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2092538)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

город Армавир 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

«Самбо» Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению

здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления

движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

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.

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.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя

руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/29/prezentatsiya-cto-takoe-fizkultura
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/16/prezentatsiya-rezhim-dnya-shkolnika
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/07/13/prezentatsiya-gigiena
1.2	Осанка человека	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/06/prezentatsiya-osanka-cheloveka
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/10/prezentatsiya-utrennyaya-zaryadka
Итого по разделу		3	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://infourok.ru/prezentaciya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki-5744312.html?ysclid=lm6609gbf5593142673
2.2	Самбо	33	Самбо Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
2.3	Легкая атлетика	18	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/10/08/prezentatsiya-po-teme-legkaya-atletika
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/07/17/znachenie-podvizhnyh-i-sportivnyh-igr
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	https://infourok.ru/prezentaciya-po-vfsk-gto-dlya-nachalnih-klassov-1922138.html?ysclid=lm667eu9fz642522192
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/29/prezentatsiya-chto-takoe-fizkultura
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://infourok.ru/metody-opredeleniya-i-ocenki-fizicheskogo-razvitiya-4816667.html?ysclid=lm66cl4sts268151434
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/10/09/organizatsiya-raboty-po-ukreplenyu-zdorovya-detey
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/10/prezentatsiya-utrennyaya-zaryadka
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://infourok.ru/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki-5744312.html?ysclid=lm66gzehf3805006828

2.2	Самбо	34	Самбо Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
2.3	Легкая атлетика	6	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/10/08/prezentatsiya-po-teme-legkaya-atletika
2.4	Подвижные игры	19	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry
Итого по разделу		73	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://infourok.ru/prezentaciya-po-vfsk-gto-dlya-nachalnih-klassov-1922138.html?ysclid=lm66kqjx77200381149
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/29/prezentatsiya-chto-takoe-fizkultura
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2016/12/02/prezentatsiya-osnovnye-vidy-i-formy-fizicheskikh-uprazhneniy
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://infourok.ru/urokprezentaciya-regulirovanie-fizicheskoy-nagruzki-po-pokazatelyam-chastoti-serdechnih-sokrascheniy-600347.html?ysclid=lm66xga0sr314631216
2.3	Физическая нагрузка	2	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/07/prezentatsiya-fizicheskie-kachestva-1-4-klass
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://infourok.ru/prezentaciya-zakalivanie-organizma-2596682.html?ysclid=lm66m971ng25807704
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html?ysclid=lm66wdl31i17145194
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://infourok.ru/prezentaciya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki-5744312.html?ysclid=lm66gzehf3805006828
2.2	Легкая атлетика	10	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/10/08/prezentatsiya-po-teme-legkaya-atletika
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry
Итого по разделу		40	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	https://infourok.ru/prezentaciya-po-vfsk-gto-dlya-nachalnih-klassov-1922138.html?ysclid=lm66kqjx77200381149
Итого по разделу		20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/29/prezentatsiya-chto-takoe-fizkultura
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://infourok.ru/prezentaciyametodika-samostoyatelnyy-zanyatiy-dlya-shkolnikov-2520361.html?ysclid=lm66s6x248189328244
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-detskogo-travmatizma-vo-vremya-uchebnovospitatelnogo-processa-2048537.html?ysclid=lm66uh8n6l804410154
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/06/21/profilaktika-i-korreksiya-osanki
1.2	Закаливание организма	1	https://infourok.ru/prezentaciya-zakalivanie-organizma-2596682.html?ysclid=lm66m971ng25807704
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://infourok.ru/prezentaciya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki-5744312.html?ysclid=lm66gzehf3805006828
2.2	Легкая атлетика	9	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/10/08/prezentatsiya-po-teme-legkaya-atletika
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/10/26/prezentatsiya-podvizhnye-igry
Итого по разделу		39	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	https://infourok.ru/prezentaciya-po-vfsk-gto-dlya-nachalnih-klassov-1922138.html?ysclid=lm66kqjx77200381149
Итого по разделу		20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	Презентация Что такое физкультура Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
2	Современные физические упражнения	1	Презентация Что такое физкультура Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Презентация на тему: "Режим дня школьника" (infourok.ru)
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	презентация "Гигиена" Презентация к уроку на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	презентация "Осанка человека" Презентация к уроку на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня	1	Презентация: утренняя зарядка Презентация к уроку по

	школьника		физкультуре (1, 2, 3, 4 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Презентация Правила поведения на уроке физкультуры (infourok.ru)
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
14	Строевые упражнения и организующие	1	Презентация. Гимнастика с

	команды на уроках физической культуры		элементами акробатики (infourok.ru)
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	Презентация по физической культуре на тему "поднимание туловища из положения лежа на спине руки"" (infourok.ru)
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	Презентация по теме упражнения:поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине руки в

			стороны (multiurok.ru)
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	Презентация по теме упражнения:поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине руки в стороны (multiurok.ru)
23	Разучивание прыжков в группировке	1	Презентация по теме упражнения:поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине руки в стороны (multiurok.ru)
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	Презентация по теме упражнения:поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине руки в стороны (multiurok.ru)
25	Знания о самбо.	1	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
26	История зарождения самбо в СССР.	1	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
27	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.	1	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
28	Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.	1	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)

29-31	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.	3	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
32-34	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).	3	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
35-37	Основные сведения о правилах самбо.	3	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
38-40	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.	3	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
41	Словарь терминов и определений по самбо.	1	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
42-45	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.	4	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
46-49	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	4	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
50-51	Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.	2	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
52-53	Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.	2	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
54-56	Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке,	3	Презентация по теме: "Самбо в

	местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.		школе" (infourok.ru)
57	Выбор и подготовка места для занятий самбо.	1	Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
58	Чем отличается ходьба от бега	1	Презентация на тему: «Спортивная ходьба, бег и их отличия» (multiurok.ru)
59	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
60	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
61	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
62	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
63	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
64	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1	Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный

	передвижения		бег 3 мин." (infourok.ru)
65	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
66	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
67	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Презентация: "Прыжки в длину с разбега". Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
68	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	Презентация: "Прыжки в длину с разбега". Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
69	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Презентация: "Прыжки в длину с разбега". Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
70	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Презентация: "Прыжки в длину с разбега". Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная

			социальная сеть (nsportal.ru)
71	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
72	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
73	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
74	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
75	Считалки для подвижных игр	1	подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
76	Разучивание игровых действий и правил	1	подвижные игры Презентация к

	подвижных игр		уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
77	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
78	Обучение способам организации игровых площадок	1	подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
79	Обучение способам организации игровых площадок	1	подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
80	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
81	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
82	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Презентация игры "Охотники и утки" Образовательная

			социальная сеть (nsportal.ru)
83	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Презентация игры "Охотники и утки" Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
84	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Презентация на тему "«Пройди по болоту»Цель: использовать как ориентиры в играх, эстафетах, построениях и перестроениях." по физкультуре (pptcloud.ru)
85	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Презентация на тему "«Пройди по болоту»Цель: использовать как ориентиры в играх, эстафетах, построениях и перестроениях." по физкультуре (pptcloud.ru)
86	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
87	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
88	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре (5 класс)

			на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
89	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
90	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
91	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
92	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
93	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
94	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
95	Основные правила, ТБ на уроках,	1	Презентация по ВФСК ГТО для

	особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		начальных классов (infourok.ru)
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			история возникновения олимпийских игр Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
2	Зарождение Олимпийских игр	1			история возникновения олимпийских игр Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
3	Современные Олимпийские игры	1			история возникновения олимпийских игр Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
4	Физическое развитие	1			Презентация "Физвоспитание в системе начального образования" (infourok.ru)
5	Физические качества	1			Презентация "Физвоспитание в системе начального образования" (infourok.ru)

6	Сила как физическое качество	1			Презентация "Физвоспитание в системе начального образования" (infourok.ru)
7	Быстрота как физическое качество	1			Презентация "Физвоспитание в системе начального образования" (infourok.ru)
8	Выносливость как физическое качество	1			Презентация "Физвоспитание в системе начального образования" (infourok.ru)
9	Гибкость как физическое качество	1			Презентация "Физвоспитание в системе начального образования" (infourok.ru)
10	Развитие координации движений	1			«Развитие координационных способностей учащихся 1-2 классов на уроках физической культуры с использованием танцевальных движений» Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
11	Развитие координации движений	1			«Развитие координационных способностей учащихся 1-2 классов на уроках физической культуры с использованием танцевальных движений»

					Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Самоконтроль в процессе занятий. Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
13	Закаливание организма	1			Презентация по теме "Закаливание- первый шаг на пути к здоровью". Презентация к уроку по окружающему миру (2 класс) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
14	Утренняя зарядка	1			Презентация: утренняя зарядка Презентация к уроку по физкультуре (1, 2, 3, 4 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			Презентация: утренняя зарядка Презентация к уроку по физкультуре (1, 2, 3, 4 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
16	Правила поведения на уроках	1			Презентация. Гимнастика с

	гимнастики и акробатики				элементами акробатики (infourok.ru)
17	Строевые упражнения и команды	1			Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
18	Строевые упражнения и команды	1			Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
19	Прыжковые упражнения	1			Презентация о прыжковых упражнениях Презентация к уроку по физкультуре (1 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
20	Прыжковые упражнения	1			Презентация о прыжковых упражнениях Презентация к уроку по физкультуре (1 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
21	Гимнастическая разминка	1			Презентация по физкультуре на тему " Разминка" (1 класс) (infourok.ru)
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Презентация. Гимнастика с элементами акробатики

					(infourok.ru)
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
28	Танцевальные гимнастические движения	1			Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
29	Танцевальные гимнастические движения	1			Презентация. Гимнастика с элементами акробатики (infourok.ru)
30	Знания о самбо.	1			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
31-33	Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых	3			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)

	площадках. Форма одежды для занятий самбо.				
34-35	Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	2			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
36-37	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.	2			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
38-39	Выбор и подготовка места для занятий самбо.	2			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
40	Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.	1			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
41-43	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.	3			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
44-47	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.	4			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
48-50	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.	3			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
51-53	Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	3			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)

54-57	Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.	4			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
58-60	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	3			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
61-63	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	3			Презентация по теме: "Самбо в школе" (infourok.ru)
64	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			Метание мяча Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
65	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Метание мяча Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
66	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Презентация: "Прыжки в длину с разбега" . Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
67	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Презентация: "Прыжки в длину с разбега" . Презентация к уроку по физкультуре:

					Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
68	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Презентация: "Прыжки в длину с разбега". Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
69	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Презентация: "Прыжки в длину с разбега". Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
70	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Презентация: "Прыжки в длину с разбега". Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
71	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Презентация: "Прыжки в длину с разбега". Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)

72	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
73	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
74	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
75	Сложно координированные беговые упражнения	1			Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
76	Сложно координированные беговые упражнения	1			Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
77	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
78	Игры с приемами баскетбола	1			Бросок мяча в корзину Презентация к уроку по физкультуре (1 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
79	Игры с приемами баскетбола	1			Бросок мяча в корзину Презентация к уроку по

					физкультуре (1 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
80	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Бросок мяча в корзину Презентация к уроку по физкультуре (1 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
81	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Бросок мяча в корзину Презентация к уроку по физкультуре (1 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
82	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Бросок мяча в корзину Презентация к уроку по физкультуре (1 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
83	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Бросок мяча в корзину Презентация к уроку по физкультуре (1 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
84	Прием «волна» в баскетболе	1			Бросок мяча в корзину Презентация к уроку по физкультуре (1 класс):

					Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
85	Прием «волна» в баскетболе	1			Бросок мяча в корзину Презентация к уроку по физкультуре (1 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
86	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
87	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
88	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
89	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
90	Футбольный бильярд	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол»

					infourok.ru
91	Футбольный бильярд	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
92	Бросок ногой	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
93	Бросок ногой	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
94	Подвижные игры на развитие равновесия	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
95	Подвижные игры на развитие равновесия	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
96	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)

97	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1		Возникновение физической культуры и спорта Презентация к уроку по физкультуре (2 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
2	История появления современного спорта	1		Возникновение физической культуры и спорта Презентация к уроку по физкультуре (2 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
3	Виды физических упражнений	1		Презентация "Физвоспитание в системе начального образования" (infourok.ru)
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Презентация по физической культуре на тему "Частота сердечных сокращений" (infourok.ru)
5	Дозировка физических нагрузок	1		- Самоконтроль в процессе занятий. Презентация к уроку по физкультуре на тему:

				Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		- Самоконтроль в процессе занятий. Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
7	Закаливание организма под душем	1		Презентация по теме "Закаливание- первый шаг на пути к здоровью" ; Презентация к уроку по окружающему миру (2 класс) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Презентация " Дыхательная гимнастика " 1-4 классы (infourok.ru)
9	Строевые команды и упражнения	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
10	Строевые команды и упражнения	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
11	Лазанье по канату	1		Лазание по канату в три приема Презентация к уроку по теме:

				 Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
12	Лазанье по канату	1		Лазание по канату в три приема Презентация к уроку по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Презентация к уроку физкультуры в начальной школе по теме "Легкая атлетика" (infourok.ru)
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Презентация к уроку физкультуры в начальной школе по теме "Легкая атлетика" (infourok.ru)
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		Презентация к уроку физкультуры в начальной школе по теме "Легкая атлетика" (infourok.ru)
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		Презентация к уроку физкультуры в начальной школе по теме "Легкая атлетика" (infourok.ru)
17	Прыжки через скакалку	1		Презентация к уроку по физической культуре на тему: "Прыжки через короткую скакалку"

				Презентация к уроку по физкультуре (1 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
18	Прыжки через скакалку	1		Презентация к уроку по физической культуре на тему: "Прыжки через короткую скакалку" ; Презентация к уроку по физкультуре (1 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
19	Ритмическая гимнастика	1		Презентация к уроку физкультуры в начальной школе по теме "Легкая атлетика" (infourok.ru)
20	Ритмическая гимнастика	1		Презентация к уроку физкультуры в начальной школе по теме "Легкая атлетика" (infourok.ru)
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Презентация к уроку физкультуры в начальной школе по теме "Легкая атлетика" (infourok.ru)
22	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Презентация к уроку физкультуры в начальной школе

				по теме "Легкая атлетика" (infourok.ru)
23	Прыжок в длину с разбега	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
24	Броски набивного мяча	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
25	Броски набивного мяча	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
26	Челночный бег	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
27	Челночный бег	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
30	Беговые упражнения с координационной	1		Презентация. Строевые

	сложностью			упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Презентация. Строевые упражнения в начальной школе. (infourok.ru)
33	Спортивная игра баскетбол	1		Презентация «Подвижные игры на основе баскетбола» Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
34	Спортивная игра баскетбол	1		Презентация «Подвижные игры на основе баскетбола» Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Ловля и передача мяча в баскетболе. Ведение мяча. Презентация к уроку (физкультура, 2 класс) по теме:

				Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Ловля и передача мяча в баскетболе. Ведение мяча. Презентация к уроку (физкультура, 2 класс) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Презентация "Подвижные игры на основе баскетбола" Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
38	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Презентация "Подвижные игры на основе баскетбола" Презентация к уроку по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
39	Спортивная игра волейбол	1		презентация по теме подвижные игры с элементами волейбола Презентация к уроку по физкультуре (класс) на тему: Образовательная

				социальная сеть (nsportal.ru)
40	Спортивная игра волейбол	1		презентация по теме подвижные игры с элементами волейбола Презентация к уроку по физкультуре (класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
41	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		презентация по теме подвижные игры с элементами волейбола Презентация к уроку по физкультуре (класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		презентация по теме подвижные игры с элементами волейбола Презентация к уроку по физкультуре (класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
43	Спортивная игра футбол	1		Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
44	Спортивная игра футбол	1		Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол»

				infourok.ru
45	Подвижные игры с приемами футбола	1		Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
46	Подвижные игры с приемами футбола	1		Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
47	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
48	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)

52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
57	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		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)

	Подвижные игры			
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
4	Влияние занятий физической	1				подвижные игры

	подготовкой на работу систем организма					Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
9	Закаливание организма	1				подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
11	Акробатическая комбинация	1				подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть

					nsportal.ru
12	Акробатическая комбинация	1			подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть nsportal.ru
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть nsportal.ru
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть nsportal.ru
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная

					социальная сеть (nsportal.ru)
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
17	Обучение опорному прыжку	1			подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
18	Обучение опорному прыжку	1			подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			подвижные игры Презентация к уроку по физкультуре на тему:

					Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Презентация по физкультуре на тему "Разминка" (1 класс) (infourok.ru)
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация

						к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть

						nsportal.ru
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть nsportal.ru
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Презентация. Легкая атлетика. Прыжки в высоту Презентация к уроку по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть nsportal.ru
29	Беговые упражнения	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
30	Беговые упражнения	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)

31	Метание малого мяча на дальность	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
32	Метание малого мяча на дальность	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
36	Разучивание подвижной игры	1				Презентация по

	«Подвижная цель»					физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Презентация по физической культуре

						2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Презентация по физической культуре 2 класс "Равномерный бег 3 мин." (infourok.ru)
43	Упражнения из игры волейбол	1				презентация по теме подвижные игры с элементами волейбола Презентация к уроку по физкультуре (класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
44	Упражнения из игры волейбол	1				презентация по теме подвижные игры с элементами волейбола Презентация к уроку по физкультуре (класс) на тему: Образовательная социальная сеть

					nsportal.ru
45	Упражнения из игры баскетбол	1			Ловля и передача мяча в баскетболе. Ведение мяча. Презентация к уроку (физкультура, 2 класс) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
46	Упражнения из игры баскетбол	1			Ловля и передача мяча в баскетболе. Ведение мяча. Презентация к уроку (физкультура, 2 класс) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
47	Упражнения из игры футбол	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
48	Упражнения из игры футбол	1			Картотека подвижных игр и упражнений с элементами

						спортивной игры «Футбол» (infourok.ru)
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
56	Освоение правил и техники	1				Презентация по ВФСК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					ГТО для начальных классов (infourok.ru)
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					классов (infourok.ru)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1				Презентация по ВФСК ГТО для начальных классов (infourok.ru)

	игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402906

Владелец Булатова Наталья Владимировна

Действителен с 23.01.2025 по 23.01.2026