

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 21»

ПРИНЯТО

решением

педагогического совета

МБОУ «Лицей №21»

Протокол от «23» мая 2024 г. № 10

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ «Лицей №21»

от «23» мая 2024 г. № 336

Директор МБОУ «Лицей №21»

_____ И.А. Первенкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 КЛАССЫ

Составители программы:
учителя физической
культуры
Р.Н. Лунёв
Е.С. Уварова

1. 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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

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

4 КЛАСС

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

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

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (66 часов)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество академических часов	Домашнее задание	Информация об использовании по каждой теме ЭОР (ЦОР)	Воспитательный компонент
1	Что такое физическая культура?	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-fizicheskaya-kultura	Формирование установки на здоровый образ жизни
2	Современные физические упражнения	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/9/1/?ysclid=ln7c9fxhyt508855802	Формирование установки на здоровый образ жизни
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/?ysclid=ln7c9r70yx130107725	Формирование установки на здоровый образ жизни
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/?ysclid=ln7ca5gl6i768758160	Формирование установки на здоровый образ жизни
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/?ysclid=ln7canr09v620660717	Формирование установки на здоровый образ жизни
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/?ysclid=ln7cb45bra548998597	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
7	Исходные положения в физических упражнениях	1	ОРУ	https://multiurok.ru/files/stroevye-uprazhneniia-5.html?ysclid=ln7cet0nde372460522	Формирование установки на здоровый образ жизни
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/?ysclid=ln7cfass5n104493987	Формирование установки на здоровый образ жизни
9	Стилизованные способы передвижения	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/?ysclid=ln7cfs5pv1333	воспитание потребности и умения

	ходьбой и бегом			46580	самостоятельно заниматься физическими упражнениями
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	ОФП (общая физическая подготовка)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/?ysclid=ln7cko4up1813064367	развитие психических процессов и свойств личности
11	Акробатические упражнения, основные техники	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/?ysclid=ln7cko4up1813064367	развитие психических процессов и свойств личности
12	Способы построения и повороты на месте	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/conspect/?ysclid=ln7cl3lxyx853633955	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
13	Гимнастические упражнения с мячом	1	ОФП	https://multiurok.ru/files/obshchierazvivaiushchiie-uprazhneniia-s-malym-miachom-dlia-1-klassa.html?ysclid=ln7clqzyyo453781139	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
14	Гимнастические упражнения с скакалкой	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/?ysclid=ln7cm2ul8r848482192	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
15	Подъем туловища из положения лежа на спине	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=ln7cmixa5q595355037	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
16	Сгибание рук в упоре лежа	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/?ysclid=ln7cmzpo574461764	Формирование установки на здоровый образ жизни
17	ТБ на уроках физической культуры	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/?ysclid=ln7cb45bra548998597	Формирование установки на здоровый образ жизни
18	Чем отличается ходьба от бега	1	ОРУ	https://begunov.net/voprosy-o-bege/chem-otlichaetsya-hodba-ot-	воспитание потребности и умения

				bega?ysclid=ln7kyf02p0983793190	самостоятельно заниматься физическими упражнениями
19	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=ln7kyq6brt794585536	Формирование установки на здоровый образ жизни
20	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=ln7kyq6brt794585536	развитие психических процессов и свойств личности
21	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/train/189315/?ysclid=ln7kz4xopt730406373	Формирование установки на здоровый образ жизни
22	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/train/189315/?ysclid=ln7kz4xopt730406373	Формирование установки на здоровый образ жизни
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=ln7kzkqrcq197124560	развитие психических процессов и свойств личности
24	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=ln7kzkqrcq197124560	развитие психических процессов и свойств личности
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=ln7kzkqrcq197124560	Формирование установки на здоровый образ жизни
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=ln7kzkqrcq197124560	Формирование установки на здоровый образ жизни
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1	ОФП	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-khodba-i-beg-v-kolonne-1-klass.html?ysclid=ln710	развитие психических процессов и свойств личности

	равномерной ходьбой			in8zs19302333	
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	ОРУ	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-khodba-i-beg-v-kolonne-1-klass.html?ysclid=ln710in8zs19302333	Формирование установки на здоровый образ жизни
29	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/?ysclid=ln710xka5m342620535	развитие психических процессов и свойств личности
30	Разучивания одновременного отталкивания двумя ногами	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/?ysclid=ln710xka5m342620535	Формирование установки на здоровый образ жизни
31	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и высоту	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/?ysclid=ln71bh84b3801785871	развитие психических процессов и свойств личности
32	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и высоту	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/?ysclid=ln71bh84b3801785871	Формирование установки на здоровый образ жизни
33	Разучивание фазы приземления после прыжка	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/conspect/?ysclid=ln71c0lfd093774621	Формирование установки на здоровый образ жизни
34	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	ОФП	https://studfile.net/preview/5674800/page:13/	развитие психических процессов и свойств личности
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/?ysclid=ln71cuk3mq301702685	Формирование установки на здоровый образ жизни
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/?ysclid=ln71e163my361847817	Формирование установки на здоровый образ жизни
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/?ysclid=ln71ed4uzt484691472	развитие психических процессов и свойств личности

37	Техника передвижения скользящим шагом	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/conspect/?ysclid=ln71f3pwus514516998	развитие психических процессов и свойств личности
38	Считалки для подвижных игр	1	ОРУ	https://nsportal.ru/detskiiy-sad/fizkultura/2016/02/17/schitalochki-dlya-podvizhnyh-igr	развитие психических процессов и свойств личности
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/?ysclid=ln71fux8jn302165881	Формирование установки на здоровый образ жизни
40	Обучение способам организации игровых площадок	1	ОРУ	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachalnykh-klassov.html?ysclid=ln71gar816867537082	развитие психических процессов и свойств личности
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	ОФП	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachalnykh-klassov.html?ysclid=ln71gar816867537082	развитие психических процессов и свойств личности
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	ОРУ	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachalnykh-klassov.html?ysclid=ln71gar816867537082	развитие психических процессов и свойств личности
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	ОРУ	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachalnykh-klassov.html?ysclid=ln71gar816867537082	развитие психических процессов и свойств личности
44	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	ОРУ	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachalnykh-klassov.html?ysclid=ln71gar816867537082	Формирование установки на здоровый образ жизни
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	ОФП	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachalnykh-klassov.html?ysclid=ln71gar816867537082	развитие психических процессов и свойств личности
46	Разучивание	1	ОРУ	https://multiurok.ru/file	развитие

	подвижной игры «Пингвины с мячом»			s/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachal-nykh-klassov.html?ysclid=ln71gar816867537082	психических процессов и свойств личности
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	ОРУ	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachal-nykh-klassov.html?ysclid=ln71gar816867537082	Формирование установки на здоровый образ жизни
48	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	ОФП	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachal-nykh-klassov.html?ysclid=ln71gar816867537082	Формирование установки на здоровый образ жизни
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	ОРУ	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachal-nykh-klassov.html?ysclid=ln71gar816867537082	развитие психических процессов и свойств личности
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	ОРУ	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-vedenie-myacha-1835247.html?ysclid=ln71latie2g824362279	развитие психических процессов и свойств личности
51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	ОРУ	https://www.gto.ru/history?ysclid=ln71li13ox4911970374	Формирование установки на здоровый образ жизни
52	Правила техники безопасности. Особенности организации тестирования ВФСК "ГТО"	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=ln71a9t0yl525243241	Формирование установки на здоровый образ жизни
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 и 30м. Подвижные игры	1	ОФП	https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov?ysclid=ln719u38sy548142687	развитие психических процессов и свойств личности
54	Освоение	1	ОРУ	https://fk12.ru/ucheniku	Формирование

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег			/normativy?ysclid=ln719az8q2253571555	установки на здоровый образ жизни
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/?ysclid=ln718q2jia350937249	развитие психических процессов и свойств личности
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=ln717y9fzq6328206	развитие психических процессов и свойств личности
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=ln717y9fzq6328206	Формирование установки на здоровый образ жизни
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=ln717kzclq357009032	развитие психических процессов и свойств личности
59	Освоение	1	ОФП	https://гтокраснодар.р	Формирование

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			ф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/	установки на здоровый образ жизни
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	ОФП	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/	развитие психических процессов и свойств личности
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	1	ОФП	https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=ln716n6new663869904	развитие психических процессов и свойств личности
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	1	ОФП	https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=ln716n6new663869904	Формирование установки на здоровый образ жизни
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/?ysclid=ln71681vnl553524837	развитие психических процессов и свойств личности

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/?ysclid=ln71681vnl553524837	Формирование установки на здоровый образ жизни
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 1-2 ступени	1	ОРУ	https://xmelevka.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/fiz_ra_23_24.pdf?ysclid=ln715g4ahf402224344	Формирование установки на здоровый образ жизни
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 1-2 ступени	1	ОРУ	https://xmelevka.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/fiz_ra_23_24.pdf?ysclid=ln715g4ahf402224344	Формирование установки на здоровый образ жизни

2 класс (68 часов)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество академических часов	Домашнее задание	Информация об использовании по каждой теме ЭОР (ЦОР)	Воспитательный компонент
1	Техника ТБ на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/?ysclid=ln7cx1v46s535244429	развитие психических процессов и свойств личности
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/?ysclid=ln7msikw6x284695894	Формирование установки на здоровый образ жизни
3	Физические качества	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
4	Развитие координации движений	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/?ysclid=ln7mtcymxd338097333	развитие психических процессов и свойств личности
5	Составление комплекса утренней гимнастики	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/?ysclid=ln7mtvi85h550617154	развитие психических процессов и свойств личности
6	Строевые упражнения и команды	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/?ysclid=ln7muaauk9868153830	Формирование установки на здоровый образ жизни
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	ОФП (общая физическая подготовка)	https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=ln7mvz6nw4858647268	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
8	Утренняя зарядка	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/	Формирование

				ct/lesson/4193/main/?ysclid=ln7mx3oj67946620340	установки на здоровый образ жизни
9	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/?ysclid=ln7myfgn71475495871	развитие психических процессов и свойств личности
10	Строевые упражнения и команды	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/?ysclid=ln7mzbe8yi679435831	Формирование установки на здоровый образ жизни
11	Прыжковые упражнения	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/?ysclid=ln7n08imkm5231245	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
12	Ходьба на гимнастической скамейке	1	ОРУ	https://kladraz.ru/blogs/svetlana-viktorovna-koreshkova/urok-po-fizkulture-vo-2-klase-shkoly-8-vida.html?ysclid=ln7n2tpuiw803494255	развитие психических процессов и свойств личности
13	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/?ysclid=ln7n678687977741584	Формирование установки на здоровый образ жизни
14	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/?ysclid=ln7n678687977741584	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
15	Упражнения с гимнастическим мячом	1	ОРУ	https://nsportal.ru/shkolafizkultura-i-sport/library/2013/11/22/urok-dlya-2-klasa-uprazhneniya-s-myachami	Формирование установки на здоровый образ жизни
16	Упражнения с гимнастическим мячом	1	ОРУ	https://nsportal.ru/shkolafizkultura-i-sport/library/2013/11/22/urok-dlya-2-klasa-uprazhneniya-s-myachami	развитие психических процессов и свойств личности
17	Правила поведения на уроках легкой	1	СБУ (Специальноб	https://multiurok.ru/files/pravila-povedeniia-	Формирование установки на

	атлетикой		еговые упражнения)	na-urokakh-liogkoi-atletiki.html?ysclid=ln7nr1ts8q419314755	здоровый образ жизни
18	Сложно координированные беговые упражнения	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln7nrhljcm240564776	Формирование установки на здоровый образ жизни
19	Сложно координированные беговые упражнения	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln7nrhljcm240564776	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
20	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/?ysclid=ln7nrwxri0670460438	Формирование установки на здоровый образ жизни
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/?ysclid=ln7nrwxri0670460438	Формирование установки на здоровый образ жизни
22	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	СБУ	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
23	Бег с поворотами и изменением направлений	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln7ntrq8aj158223265	Формирование установки на здоровый образ жизни
24	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln7ntrq8aj158223265	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
25	Бег с поворотами и изменением направлений	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln7ntrq8aj158223265	Формирование установки на здоровый образ жизни
26	Бег 30 м.	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/?ysclid=ln7nuayf2f472790412	Формирование установки на здоровый образ жизни
27	Бег 30 м.	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/?ysclid=ln7nuayf2f472	воспитание потребности и умения

				790412	самостоятельно заниматься физическими упражнениями
28	Челночный бег3*10м.	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/?ysclid=ln7nur2nwe745024452	Формирование установки на здоровый образ жизни
29	Челночный бег3*10м.	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/?ysclid=ln7nur2nwe745024452	Формирование установки на здоровый образ жизни
30	Метание теннисного мяча в цель	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/?ysclid=ln7nvrp29k736485299	Формирование установки на здоровый образ жизни
31	Метание теннисного мяча в цель	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/?ysclid=ln7nvrp29k736485299	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
32	Прыжок в длину с места толчком двумя	1	СБУ	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/	Формирование установки на здоровый образ жизни
33	Прыжок в длину с места толчком двумя	1	СБУ	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/?ysclid=ln7o3crdvm303618653	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/?ysclid=ln7o3s0vyq143793959	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
36	Передвижение на лыжах	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect	воспитание потребности и

	двухшажным попеременным ходом			/?ysclid=ln7o3s0vyq143793959	умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
37	Спуск с горы в основной стойке	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/conspect/?ysclid=ln7o515wrk431550944	Формирование установки на здоровый образ жизни
38	Спуск с горы в основной стойке	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/conspect/?ysclid=ln7o515wrk431550944	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
39	Подъем лесенкой	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/?ysclid=ln7o5okopa43560490	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
40	Подъем лесенкой	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/?ysclid=ln7o5okopa43560490	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/conspect/?ysclid=ln7o61xs9q814213744	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
42	Спуски и подъёмы на лыжах	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/conspect/?ysclid=ln7o61xs9q814213744	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
43	Торможение лыжными палками	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/conspect/?ysclid=ln7o61xs9q814213744	Формирование установки на здоровый образ жизни
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/?ysclid=ln7oaj316c232276221	воспитание потребности и умения самостоятельно

					заниматься физическими упражнениями
45	Игры с приемами баскетбола	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/?ysclid=ln7ob1sxel111447906	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
46	Игры с приемами баскетбола	1	ОРУ	https://multiurok.ru/index.php/blog/podvizhnye-igry-podvodiashchie-k-obucheniuu-igre-v-basketbol.html?ysclid=ln7obgtld225794242	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/?ysclid=ln7obydji3570757223	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/conspect/?ysclid=ln7ocgmbwj287423050	Формирование установки на здоровый образ жизни
49	Прием «волна» в баскетболе	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/?ysclid=ln7od1m79h745241519	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	ОРУ	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-po-teme-slalom-s-myachom-640789.html?ysclid=ln7on90wxl413234194	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
51	Броски мяча в неподвижную мишень	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/?ysclid=ln7onl8283935818166	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
52	Броски мяча в неподвижную мишень	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/?ysclid=ln7onl8283935	воспитание потребности и умения

				818166	самостоятельно заниматься физическими упражнениями
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/?ysclid=ln7ooavsxg531953933	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30мю Эстафеты	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/?ysclid=ln7ooavsxg531953933	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30мю Эстафеты	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/?ysclid=ln7ooavsxg531953933	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
56	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	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/?ysclid=ln7opwb64v852571362	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
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	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/?ysclid=ln7opwb64v852571362	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
58	Освоение правил и	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/?ysclid=ln7opwb64v852571362	воспитание

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			ct/lesson/3715/conspect/?ysclid=ln7oqj8hzt525799183	потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/?ysclid=ln7oqj8hzt525799183	Формирование установки на здоровый образ жизни
60	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	ОФП	https://shkola21uxtar11.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/novosti/novosti_141.html	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
61	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	ОФП	https://shkola21uxtar11.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/novosti/novosti_141.html	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	ОФП	https://shkola21uxtar11.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/novosti/novosti_141.html	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
63	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	ОФП	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-	Формирование установки на здоровый образ жизни

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			длину-с-места/	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	ОФП	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=ln7opb561f264809189	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=ln7opb561f264809189	Формирование установки на здоровый образ жизни
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1	ОФП	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/482223-sportivnyj-prazdnik-gto-nash-vernyj-drug?ysclid=ln7oouwoer121045744	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1	ОФП	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/482223-sportivnyj-prazdnik-gto-nash-vernyj-drug?ysclid=ln7oouwoer121045744	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

3 класс (68 часов)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество академических часов	Домашнее задание	Информация об использовании по каждой теме ЭОР (ЦОР)	Воспитательный компонент
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	https://sch1159s.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5ffc3fc838276.pdf?ysclid=ln73x04ctq246162259	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
2	Виды физических упражнений	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/?ysclid=ln73xs9fxr497140277	развитие психических процессов и свойств личности.
3	Измерение пульса на занятиях физической культуры	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/?ysclid=ln73ykdmei788204130	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств
4	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	ОРУ	https://infourok.ru/kompleksi-dihatelnoy-zritelnoy-palchikovoy-artikulyacionnoy-gimnastiki-fizkultminutki-i-relaksacii-dlya-detey-doshkolnogo-vozras-2900595.html?ysclid=ln73z5rx4g271980380	развитие психических процессов и свойств личности.
5	Строевые команды и упражнения	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/?ysclid=ln7408ltul240734583	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
6	Строевые команды и упражнения	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/?ysclid=ln7408ltul240734583	развитие психических процессов и свойств личности.
7	Лазанье по канату	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/?ysclid=ln741h0a1r118418009	развитие психических процессов и свойств личности.

8	Лазанье по канату	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/?ysclid=ln741h0a1r118418009	развитие психических процессов и свойств личности.
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1	ОРУ	https://упок.пф/library/kompleks_oru_na_gimnasticheskoy_skamejke_090243.html?ysclid=ln741yajpz678254959	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
10	Передвижения по гимнастической скамейке	1	ОРУ	https://упок.пф/library/kompleks_oru_na_gimnasticheskoy_skamejke_090243.html?ysclid=ln741yajpz678254959	развитие психических процессов и свойств личности.
11	Передвижения по гимнастической стенке	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/?ysclid=ln742itmea950175858	развитие психических процессов и свойств личности.
12	Передвижения по гимнастической стенке	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/?ysclid=ln742itmea950175858	Формирование установки на здоровый образ жизни;
13	Прыжки через скакалку	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/conspect/?ysclid=ln74309vlz221473087	развитие психических процессов и свойств личности.
14	Прыжки через скакалку	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/conspect/?ysclid=ln74309vlz221473087	Формирование установки на здоровый образ жизни;
15	Ритмическая гимнастика	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=ln743j89bl546209782	развитие психических процессов и свойств личности.
16	Ритмическая гимнастика. Подведение итогов четверти	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=ln743j89bl546209782	развитие психических процессов и свойств личности.
17	Инструктаж на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1	СБУ (специально беговые упражнения)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/?ysclid=ln77lakke9255969983	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств
18	Прыжок в длину с разбега	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect	развитие психических

				/?ysclid=ln77lakke9255969983	процессов и свойств личности.
19	Прыжок в длину с разбега	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/?ysclid=ln77lakke9255969983	развитие психических процессов и свойств личности.
20	Броски набивного мяча	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/?ysclid=ln77n1gfw7303372506	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
21	Броски набивного мяча	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/?ysclid=ln77n1gfw7303372506	развитие психических процессов и свойств личности.
22	Броски набивного мяча	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/conspect/?ysclid=ln77n1gfw7303372506	развитие психических процессов и свойств личности.
23	Челночный бег	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/?ysclid=ln77niofn0148365479	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
24	Челночный бег	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/?ysclid=ln77niofn0148365479	развитие психических процессов и свойств личности.
25	Челночный бег	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/?ysclid=ln77niofn0148365479	развитие психических процессов и свойств личности.
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/?ysclid=ln77nxx3lw174360320	Формирование установки на здоровый образ жизни;
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/?ysclid=ln77nxx3lw174360320	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения

					работоспособности и укрепления здоровья.
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/?ysclid=ln77nxx3lw174360320	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств
29	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln77oehrh5840543400	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
30	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln77oehrh5840543400	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	СБУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln77oehrh5840543400	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
32	Подведение итогов четверти.	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln77oehrh5840543400	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
33	Инструктаж на уроках физической культуры. Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/?ysclid=ln77p0ndoi429498995	Формирование установки на здоровый образ жизни;
34	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/?ysclid=ln77p0ndoi429498995	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности

					ти и укрепления здоровья.
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/?ysclid=ln77pdqu9214244849	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/?ysclid=ln77pdqu9214244849	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/?ysclid=ln77pronwl17548609	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/?ysclid=ln77pronwl17548609	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/?ysclid=ln77pronwl17548609	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/?ysclid=ln77pronwl17548609	Формирование установки на здоровый образ жизни;
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/?ysclid=ln77qdbjp9670711642	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/?ysclid=ln77qdbjp9670711642	Формирование установки на здоровый образ

	с пологого склона			bjp9670711642	жизни;
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/?ysclid=ln77rvmfz18596308	Проявление чувств коллективизма;
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/?ysclid=ln77rvmfz18596308	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	ОФП	https://childphysicaled.livejournal.com/181809.html?ysclid=ln77sckfw056569016	Проявление чувств коллективизма;
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	ОРУ	https://childphysicaled.livejournal.com/181809.html?ysclid=ln77sckfw056569016	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
47	Спортивная игра баскетбол	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/?ysclid=ln77uy8x1r109440393	Проявление чувств коллективизма;
48	Спортивная игра баскетбол	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/?ysclid=ln77uy8x1r109440393	Проявление чувств коллективизма;
49	Ведение баскетбольного мяча	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/?ysclid=ln77vdm07z944986948	Проявление чувств коллективизма;
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/?ysclid=ln77vdm07z944986948	Проявление чувств коллективизма;
51	Спортивная игра волейбол	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/conspect/?ysclid=ln77vw7ria994829325	Формирование установки на здоровый образ жизни;
52	Спортивная игра баскетбол	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/?ysclid=ln77uy8x1r109440393	Проявление чувств коллективизма;
53	Спортивная игра футбол. Подведение итогов четверти.	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/conspect/?ysclid=ln77xupjgm387239123	Проявление чувств коллективизма;
54	Правила ТБ на уроках.	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect	Содействие воспитанию

	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО			/?ysclid=ln77xi93st61478868	нравственных и волевых качеств
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/additional/278877/?ysclid=ln77x2i85s924229629	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м.	1	ОФП	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/12/05/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tb-beg-kross	Формирование установки на здоровый образ жизни;
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	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/?ysclid=ln77z0a7xt483342850	Формирование установки на здоровый образ жизни;
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/?ysclid=ln77zpagy5543449516	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	ОФП	https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567?ysclid=ln780iuwaz568024612	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
60	Освоение правил и техники	1	ОФП	https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b	Формирование установки на

	выполнения норматива комплекса ГТО. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			5cf1c4a018b4567?ysclid=ln780iuwaz568024612	здоровый образ жизни;
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/?ysclid=ln77wloowp850288113	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный без 3*10м.	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/?ysclid=ln77ubh4y1435148292	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный без 3*10м.	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/?ysclid=ln77ubh4y1435148292	Формирование установки на здоровый образ жизни;
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	ОФП	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	ОФП	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/	Формирование установки на здоровый образ жизни;
66	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	ОФП	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-	Формирование установки на здоровый образ жизни;

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			длину-с-места/	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?» соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	ОФП	https://115.rnd-school.ru/images/programs/noo_rab_program_fizra_1-4.pdf?ysclid=ln77t5sx44232763288	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?» соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	ОФП	https://115.rnd-school.ru/images/programs/noo_rab_program_fizra_1-4.pdf?ysclid=ln77t5sx44232763288	Формирование установки на здоровый образ жизни;

4 класс (68 часов)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество академических часов	Домашнее задание	Информация об использовании по каждой теме ЭОР (ЦОР)	Воспитательный компонент
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	https://sh-napolnovskaya-r62.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Tekhnika_bezopasnosti_na_urokah_fizkul_tury.pdf	Проявление чувств коллективизма; Формирование установки на здоровый образ жизни;
2	Из истории развития физической культуры в России	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/?ysclid=ln744wnu4p2045679	Формирование установки на здоровый образ жизни;
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/?ysclid=ln745grem5199887853	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/?ysclid=ln745uoagr753397829	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/?ysclid=ln746biibf700470951	Формирование установки на здоровый образ жизни;
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/?ysclid=ln74cy7n47581183523	Формирование установки на здоровый образ жизни;
7	Акробатическая комбинация	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/?ysclid=ln74dbqihg112644638	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими

					упражнениями
8	Акробатическая комбинация	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/?ysclid=ln74dbqihg112644638	проявление бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.
9	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/?ysclid=ln74dvv5j689013041	проявление бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.
10	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/?ysclid=ln74dvv5j689013041	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
11	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=ln74eb3a83502129	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
12	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=ln74eb3a83502129	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
13	Обучение опорному прыжку	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=ln74eriyg7155802171	проявление бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.
14	Обучение опорному прыжку	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=ln74eriyg7155802171	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/?ysclid=ln74f802yj843265926	проявление бережного отношения к

					окружающей среде, к народным традициям.
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/?ysclid=ln74fjosb9813947896	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
17	Предупреждение травм на уроках легкой атлетикой	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/?ysclid=ln74h3nyr356959064	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/conspect/?ysclid=ln74jhg37o414349766	развитие психических процессов и свойств личности.
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/conspect/?ysclid=ln74jhg37o414349766	развитие психических процессов и свойств личности.
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/?ysclid=ln74kvnuge708610792	развитие психических процессов и свойств личности.
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/?ysclid=ln74kvnuge708610792	развитие психических процессов и свойств личности.
22	Беговые упражнения	1	приседания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln74m0i3qa367473135	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
23	Беговые упражнения	1	приседания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=ln74m0i3qa367473135	Проявление чувств коллективизма
24	Метание малого мяча на дальность	1	ОФП (общая физическая подготовка)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/?ysclid=ln74n4dndm416684077	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения

			вка)		работоспособност и и укрепления здоровья.
25	Метание малого мяча на дальность	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/?ysclid=ln74n4dndm416684077	Формирование установки на здоровый образ жизни
26	Подвижные игры	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/?ysclid=ln74uyj7e4598142736	Проявление чувств коллективизма
27	Подвижные игры	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/?ysclid=ln74uyj7e4598142736	Формирование установки на здоровый образ жизни
28	Подвижные игры	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/?ysclid=ln74uyj7e4598142736	Проявление чувств коллективизма
29	Подвижные игры	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/?ysclid=ln74uyj7e4598142736	Проявление чувств коллективизма
30	Подвижные игры	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/?ysclid=ln74uyj7e4598142736	Проявление чувств коллективизма
31	Подвижные игры.	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/?ysclid=ln74uyj7e4598142736	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособност и и укрепления здоровья.
32	Подвижные игры. Подведение итогов четверти.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/?ysclid=ln74uyj7e4598142736	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовки	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/?ysclid=ln74ui4j5f253591645	Проявление чувств коллективизма
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/?ysclid=ln74ykorqc225849400	Формирование установки на здоровый образ жизни
35	Передвижение на лыжах одновременным	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/?ysclid=ln74ykorqc225849400	Проявление чувств коллективизма

	одношажным ходом, подводящие упражнения				
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/?ysclid=ln74ykorqc225849400	Проявление чувств коллективизма
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения	1	ОПФ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/?ysclid=ln74ykorqc225849400	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/conspect/?ysclid=ln751gozf2835337081	Формирование установки на здоровый образ жизни
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/conspect/?ysclid=ln751gozf2835337081	Проявление чувств коллективизма
40	Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом небольшого склона	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/?ysclid=ln753bs49j261887189	развитие психических процессов и свойств личности.
41	Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом небольшого склона	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/?ysclid=ln753bs49j261887189	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
42	Передвижение одношажным ходом по фазам движения и в полной координации	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/?ysclid=ln754u64h1868227168	Формирование установки на здоровый образ жизни

43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/?ysclid=ln76g8783m318711747	развитие психических процессов и свойств личности.
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	ОРУ	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-zaprieshchiennoie-dvizhieniie-variant-1.html?ysclid=ln76gkectd186570237	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	ОРУ	https://uchitelya.com/fizkultura/76569-igra-podvizhnaya-cel-3-4-klass.html	развитие психических процессов и свойств личности.
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	ОРУ	https://school101.kubannet.ru/doc/metodrab/kopilka/117.pdf?ysclid=ln76hgfa3p991827438	Формирование установки на здоровый образ жизни
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	ОФП	https://sh10-gaj-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/shkola_10_1_4_fizkul_tura.pdf	Формирование установки на здоровый образ жизни
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	ОРУ	https://sh10-gaj-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/shkola_10_1_4_fizkul_tura.pdf	Формирование установки на здоровый образ жизни
49	Упражнения из игры волейбол	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/?ysclid=ln76fqmupp557516306	развитие психических процессов и свойств личности.
50	Упражнения из игры волейбол	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/?ysclid=ln76fqmupp557516306	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
51	Упражнения из игры волейбол	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/?ysclid=ln76fqmupp557516306	Формирование установки на здоровый образ жизни
52	Упражнения из игры баскетбол	1	ОФП	<a "="" href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=	Формирование установки на

				ln76fbg659657643120	здоровый образ жизни
53	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	ОФП	https://ypok.pф/library/kompleks_gto_put_k_zdorovomu_obrazu_zhizni_132653.html?ysclid=ln76yzli9s422329399	развитие психических процессов и свойств личности.
54	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Бег 30м. Эстафеты	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=ln770q8m3w214026673	Формирование установки на здоровый образ жизни
55	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Бег 30м. Эстафеты	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=ln770q8m3w214026673	развитие психических процессов и свойств личности.
56	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Бег на 1000м	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=ln772jimvf472252047	Формирование установки на здоровый образ жизни
57	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Бег на 1000м	1	ОФП	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=ln772jimvf472252047	Формирование установки на здоровый образ жизни
58	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Кросс 2км.	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=ln772jimvf472252047	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки, сгибание и	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/?ysclid=ln775atz4o560934094	Формирование установки на здоровый образ жизни

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/?ysclid=ln77dkj4ua893227475	развитие психических процессов и свойств личности.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/conspect/?ysclid=ln77dzgege22421152	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный без 3*10м.	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=ln77ebxjcg469500286	Формирование установки на здоровый образ жизни
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	ОРУ	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/	развитие психических процессов и свойств личности.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	ОРУ	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/прыжки-в-длину-с-места/	Формирование установки на здоровый образ жизни
65	Освоение правил	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/le	Формирование

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.			sson/3704/conspect/?ysclid=ln77fd0iwr961298269	установки на здоровый образ жизни
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	ОРУ	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=ln77fd0iwr961298269	развитие психических процессов и свойств личности.
67	Праздник «большие гонки» посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники испытаний 3 ступени.	1	ОРУ	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/482223-sportivnyj-prazdnik-gto-nash-vernyj-drug?ysclid=ln77fr8foo20953856	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
68	Праздник «большие гонки» посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники испытаний 3 ступени.	1	ОФП	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/482223-sportivnyj-prazdnik-gto-nash-vernyj-drug?ysclid=ln77fr8foo20953856	сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.