

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и 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/detskii-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/shkola/fizkultura-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/shkola/fizkultura-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 бег 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. |