

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ Г.ЗЕРНОГРАДА**

**РАССМОТРЕНО**

Методический совет  
МБОУ гимназии  
г.Зернограда  
от 26.08.2024

  
Годовикова Г.А.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР МБОУ гимназии  
г.Зернограда  
27.08.2024

  
Гапочка Т.П.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ гимназии  
г.Зернограда  
Приказ от 27.08.2024  
№ 387

  
Мясникова О.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Зерноград  
2024-2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 2 часа в неделю.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### ***Физическое совершенствование***

### ***Оздоровительная физическая культура***

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

### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

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

### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

### ***Лёгкая атлетика***

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

### ***Подвижные и спортивные игры***

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

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

## 2 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

### ***Оздоровительная физическая культура***

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

### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

### **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 поочередно 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.

#### **Подвижные и спортивные игры**

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### ***Прикладно-ориентированная физическая культура.***

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

### **4 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Гимнастика с основами акробатики

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

### **Подвижные и спортивные игры**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

### **Прикладно-ориентированная физическая культура**

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;



- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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, аргументировано 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);
- 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

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

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

### **3 КЛАСС**

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

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

#### 4 КЛАСС

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 «А» КЛАСС. Программа будет реализована за 97 часов (09.05.2025)**

**Учитель: Прядкина Наталья Викторовна**

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Знания о физической культуре</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="#">Расписания дня—</a>
Итого по разделу		1	0	0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="#">Личная гигиена</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	<a href="#">Правила для нормальной осанки: упражнения для правильной осанки,</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="#">режим дня, утренняя зарядка - Физическая культура -</a>
Итого по разделу		3	0	0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Лёгкая атлетика	24	0	0	<a href="#">гимнастика с элементами акробатики" (1 класс)  </a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	23	0	0	<a href="#">Лёгкая атлетика —</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	28	0	0	<a href="#">Спортивные и подвижные игры</a>
Итого по разделу		75	0	0	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	0	0	<a href="#">Тренировка к выполнению нормативов комплекса ГТО</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97	0	0	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 «А» класс.

Учитель: Прядкина Наталья Викторовна

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Инструктаж по Т.Б. Что такое физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	03.09	0	0		<a href="http://rospotrebnadzor.ru">Личная гигиена (rospotrebnadzor.ru)</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с равномерной скоростью.	04.09	0	1		<a href="#">урок физической культуры в 1 классе ходьба и бег в колонне. игра</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Закрепление равномерного бега в колонне по одному с равномерной скоростью.	06.09	0	1		<a href="#">урок физической культуры в 1 классе ходьба и бег в колонне. игра</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	10.09	0	1		<a href="#">Поурочное планирование "упр. в передвижении с изменением скорости" (infourok.ru)</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Режим дня и правила его составления Упражнения в передвижении с изменением скорости	11.09	0	1		<a href="#">Методические рекомендации   ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Упражнения в передвижении с изменением скорости	13.09	0	1		<a href="#">Методические рекомендации   ВФСК ГТО (gto.ru)</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м	17.09	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Комплексы утренней зарядки. Бег 30 м.	18.09	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Челночный бег 3x10 м	20.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3x10 техника выполнения –</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Челночный бег 3x10 м	24.09	0	1		<a href="#">челночный бег 3x10</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Смешанное передвижение	25.09	0	1		<a href="#">Методические рекомендации   ВФСР ГТО (gto.ru)</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Смешанное передвижение	27.09	0	1		<a href="#">Методические рекомендации   ВФСР ГТО (gto.ru)</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> 6-ти минутный бег	01.10	0	1		<a href="#">План-конспект урока по теме: Бег 1000м, 6-минутный бег</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Метание мяча на дальность.	02.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Метание мяча на дальность.	04.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Бросок набивного мяча	08.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
17	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Метание теннисного мяча в цель	09.10	0	1		<a href="#">Метание мяча 150г</a>
18	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Метание теннисного мяча в цель	11.10	0	1		<a href="#">Метание мяча 150г</a>
19	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Разучивание выполнения прыжка в длину с места	15.10	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Прыжок в длину с места" - поиск</a>
20	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	16.10	0	1		<a href="#">Прыжковые упражнения. одновременное отталкивание двумя ногами с поворотами</a>

21	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	18.10	0	1		<a href="#">Прыжковые упражнения. одновременное отталкивание двумя ногами (infourok.ru)</a>
22	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	22.10	0	1		<a href="#">Урок 11. прыжок в высоту с прямого разбега - Физическая культура -</a>
23	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Разучивание техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»	23.10	0	1		<a href="#">Урок 11. прыжок в высоту с прямого разбега - Физическая культура -</a>
24	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Разучивание техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»	25.10	0	1		<a href="#">Урок 11. прыжок в высоту с прямого разбега - Физическая культура -</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики.	06.11	0	0		<a href="#">правила поведения на уроках физической культуры  </a>
26	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Осанка человека. Упражнения для осанки. Передвижение по г.стенке.	08.11	0	1		<a href="#">Комплекс упражнений для осанки школьника (youtube.com)</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	12.11	0	1		<a href="#">Физическая культура 1 класс</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатические упражнения, основная техника.	13.11	0	1		<a href="#">Бег и ходьба 1 класс - физкультура, уроки</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые упражнения. Акробатические упражнения,	15.11	0	1		<a href="#">Физическая культура 1 класс</a>



30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые упражнения. Акробатические упражнения,	19.11	0	1		<a href="#">Физическая культура 1 класс</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые упражнения . Акробатические упражнения.	20.11	0	1		<a href="#">строевые упражнения на уроках физической культуры  </a>
32	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22.11	0	1		<a href="#">"Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу" (youtube.com)</a>
33	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	26.11	0	1		<a href="#">"Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу" (youtube.com)</a>
34	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые команды и упражнения. Передвижение по гимнастич.скамье.	27.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
35	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые команды и упражнения. Передвижение по гимнастич.скамье.	29.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
36	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	03.12	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/pr">https://cross.expert/uprazhneniya/pr</a>
37	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Из виса лёжа – девочки.	04.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

38	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Из виса лёжа – девочки.	06.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
39	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	10.12	0	1		<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
40	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	11.12	0	1		<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
41	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	13.12	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
42	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	17.12	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
43	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика. Игры.	18.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
44	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Упражнения в танце «Летка-енка». Игры	20.12	0	1		<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
45	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевая подготовка. Прыжок в группировке.	24.12	0	1		<a href="#">конспект урока на тему: " строевые упражнения.акробатика:</a>
46	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевая подготовка. Прыжок в группировке.	25.12	0	1		<a href="#">конспект урока на тему: " строевые упражнения.акробатика:</a>

47	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	27.12	0	1		<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
48	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Инструктаж по Т.Б. Правила соблюдения Т.Б при проведении игр.	10.01	0	0		<a href="#">Инструкция по технике безопасности для школьников (ped-kopilka.ru)</a>
49	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Разучивание игровых действий и правил подвижных игр и спорт. игр	14.01	0	1		<a href="#">"Методика разучивания подвижных игр</a>
50	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».</b> Подвижные игры: Парашютисты, стрелки	15.01	0	1		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
51	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных».</b> Гонка мячей, передай другому. Эстафеты.	17.01	0	1		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
52	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игры.	21.01	0	1		<a href="#">Обучение ведению мяча на месте. Начальное обучение баскетболу в школе. -</a>
53	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	22.01	0	1		<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>
54	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Передача от правого и левого плеча на месте. Игры.	24.01	0	1		<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>

55	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Передача от правого и левого плеча на месте. Игры.	28.01	0	1		<a href="#">Обучение ведению мяча на месте. Начальное обучение баскетболу в школе. -</a>
56	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Бросок с отскоком от пола. Самостоятельная организация и проведение игр.	29.01	0	1		<a href="#">#баскетбол #физкультура</a> <a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
57	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Бросок с отскоком от пола. Самостоятельная организация и проведение игр.	31.01	0	1		<a href="#">#баскетбол #физкультура</a> <a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
58	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Ведение мяча. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	04.02	0	1		<a href="#">#баскетбол #физкультура</a> <a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
59	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Ведение мяча на месте. Игры с элементами баскетбола.	05.02	0	1		<a href="#">подвижные игры с элементами игры в баскетбол  </a>
60	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Ведение мяча на месте. Игры с элементами баскетбола.	07.02	0	1		<a href="#">подвижные игры с элементами игры в баскетбол  </a>
61	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: ведение мяча в движении.	18.02	0	1		<a href="#">подвижные игры с элементами игры в баскетбол  </a>
62	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: ведение мяча в движении.	19.02	0	1		<a href="#">подвижные игры с элементами игры в баскетбол  </a>

63	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Игры с элементами баскетбола	21.02	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
64	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Спорт. игра: баскетбол.	25.02	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
65	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Прямая нижняя подача. Игры.	26.02	0	1		<a href="#">Физкультура. 1-3 класс. Волейбол. -</a>
66	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Прямая нижняя подача. Игры.	28.02	0	1		<a href="#">Физкультура. 1-3 класс. Волейбол. -</a>
67	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: нижняя подача. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	04.03	0	1		<a href="#">Приём и передача мяча снизу двумя руками.1-4 класс -</a>
68	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	05.03	0	1		<a href="#">Физкультура. 1-3 класс. Волейбол. -</a>
69	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Приём и передача сверху двумя руками.	07.03	0	1		<a href="#">Обучение волейболу. Передача сверху.</a>
70	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Приём и передача сверху двумя руками.	11.03	0	1		<a href="#">Обучение волейболу. Передача сверху.</a>

71	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Приём и передача сверху двумя руками. Игры с элементами волейбола.	12.03	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
72	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Футбол: Удар по катящемуся мячу Игры с элементами футбола.	14.03	0	1		<a href="#">Футбол в начальной школе - поиск)</a>
73	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Футбол: Удар по катящемуся мячу Игры с элементами футбола.	18.03	0	1		<a href="#">Футбол в начальной школе - поиск)</a>
74	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы. Игры с элементами футбола.	19.03	0	1		<a href="#">Подвижные игры для футбольных тренировок детей -</a>
75	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы. Футбол.	21.03	0	1		<a href="#">Подвижные игры для футбольных тренировок детей -</a>
76	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Инструктаж по Т.Б. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса. История ГТО.	02.04	0	0		<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО»</a>
77	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	04.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>

78	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	08.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
79	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	09.04	0	1		<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
80	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Игры.	11.04	0	1		<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
81	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Игры.	15.04	0	1		<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
82	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Игры.	16.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
83	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Игры.	18.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
84	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Метание теннисного мяча в цель. Игры.	22.04	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>

85	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Метание теннисного мяча в цель. Игры.	23.04	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
86	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Прыжок в высоту с прямого разбега	25.04	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
87	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание»	29.04	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
88	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание»	30.04	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
89	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Освоение выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	02.05	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
90	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Бег на 30м. Игры.	06.05	0	1		<a href="#">Бег 30 метров - Как хорошо сдать норматив в короткий срок - Спринтерский бег (youtube.com)</a>
91	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Челночный бег 3х10 м	07.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10</a>
92	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Челночный бег 3х10 м	13.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10</a>



93	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	14.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
94	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	16.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
95	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Метание мяча на дальность. Игры.	20.05	0	1		<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>
96	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Смешанное передвижение. Игры.	21.05	0	1		<a href="#">Смешанное передвижение —</a>
97	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> 6-ти минутный бег. Игры.	23.05	0	1		<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97	0	93		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 «Б» КЛАСС. Программа будет реализована за 96 часов  
(01.05.2025,08.05.2025)**

**Учитель: Прядкина Наталья Викторовна**

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="#">Знания о физической культуре</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="#">Расписания дня—</a>
Итого по разделу		1	0	0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="#">Личная гигиена</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	<a href="#">Правила для нормальной осанки: упражнения для правильной осанки,</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="#">режим дня, утренняя зарядка - Физическая культура -</a>
Итого по разделу		3	0	0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Лёгкая атлетика	24	0	0	<a href="#">гимнастика с элементами акробатики" (1 класс)  </a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	23	0	0	<a href="#">Лёгкая атлетика —</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	28	0	0	<a href="#">Спортивные и подвижные игры</a>
Итого по разделу		75	0	0	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	0	0	<a href="#">Тренировка к выполнению нормативов комплекса ГТО</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 «Б»КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Инструктаж по Т.Б. Что такое физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	03.09	0	0		<a href="http://rospotrebnadzor.ru">Личная гигиена (rospotrebnadzor.ru)</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с равномерной скоростью.	04.09	0	1		<a href="#">урок физической культуры в 1 классе ходьба и бег в колонне. игра</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Закрепление равномерного бега в колонне по одному с равномерной скоростью.	05.09	0	1		<a href="#">урок физической культуры в 1 классе ходьба и бег в колонне. игра</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	10.09	0	1		<a href="http://infourok.ru">Поурочное планирование "упр. в передвижении с изменением скорости" (infourok.ru)</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Режим дня и правила его составления Упражнения в передвижении с изменением скорости	11.09	0	1		<a href="http://gto.ru">Методические рекомендации   ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Упражнения в передвижении с изменением скорости	12.09	0	1		<a href="http://gto.ru">Методические рекомендации   ВФСК ГТО (gto.ru)</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м	17.09	0	1	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Комплексы утренней зарядки. Бег 30 м.	18.09	0	1	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Челночный бег 3x10 м	19.09	0	1	<a href="#">челночный бег 3x10 техника выполнения –</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Челночный бег 3x10 м	24.09	0	1	<a href="#">челночный бег 3x10</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Смешанное передвижение	25.09	0	1	<a href="#">Методические рекомендации   ВФСР ГТО (gto.ru)</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Смешанное передвижение	26.09	0	1	<a href="#">Методические рекомендации   ВФСР ГТО (gto.ru)</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> 6-ти минутный бег	01.10	0	1	<a href="#">План-конспект урока по теме: Бег 1000м, 6-минутный бег</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Метание мяча на дальность.	02.10	0	1	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Метание мяча на дальность.	03.10	0	1	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Бросок набивного мяча	08.10	0	1	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
17	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Метание теннисного мяча в цель	09.10	0	1	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
18	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Метание теннисного мяча в цель	10.10	0	1	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
19	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Разучивание выполнения прыжка в длину с места	15.10	0	1	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Прыжок в длину с места" - поиск</a>
20	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	16.10	0	1	<a href="#">Прыжковые упражнения. одновременное отталкивание двумя ногами с поворотами</a>

21	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	17.10	0	1		<a href="#">Прыжковые упражнения. одновременное отталкивание двумя ногами (infourok.ru)</a>
22	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	22.10	0	1		<a href="#">Прыжковые упражнения. одновременное отталкивание двумя ногами (infourok.ru)</a>
23	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	23.10	0	1		<a href="#">Урок 11. прыжок в высоту с прямого разбега - Физическая культура -</a>
24	<b>Модуль «Лёгкая атлетика</b> Разучивание техники выполнения прыжка в высоту способом « перешагивания»	24.10	0	1		<a href="#">Урок 11. прыжок в высоту с прямого разбега - Физическая культура -</a>
25	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики.	06.11	0	0		<a href="#">правила поведения на уроках физической культуры  </a>
26	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Осанка человека. Упражнения для осанки. Передвижение по г.стенке.	07.11	0	1		<a href="#">Комплекс упражнений для осанки школьника (youtube.com)</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	12.11	0	1		<a href="#">Физическая культура 1 класс</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатические упражнения, основная техника.	13.11	0	1		<a href="#">Бег и ходьба 1 класс - физкультура, уроки</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые упражнения. Акробатические упражнения	14.11	0	1		<a href="#">Физическая культура 1 класс</a>

30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые упражнения. Акробатические упражнения,	19.11	0	1		<a href="#">Физическая культура 1 класс</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые упражнения . Акробатические упражнения.	20.11	0	1		<a href="#">строевые упражнения на уроках физической культуры  </a>
32	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	21.11	0	1		<a href="#">"Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу" (youtube.com)</a>
33	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	26.11	0	1		<a href="#">"Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу" (youtube.com)</a>
34	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые команды и упражнения. Передвижение по гимнастич.скамье.	27.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
35	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые команды и упражнения. Передвижение по гимнастич.скамье.	28.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
36	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	03.12	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/pr">https://cross.expert/uprazhneniya/pr</a>
37	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Из виса лёжа – девочки.	04.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

38	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Из виса лёжа – девочки.	05.12	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
39	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	10.12	0	1		<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
40	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	11.12	0	1		<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
41	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	12.11	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
42	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	17.11	0	1		<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
43	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика. Игры.	18.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
44	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика. Игры.	19.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
45	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Упражнения в танце «Летка-енка». Игры	24.11	0	1		<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
46	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Строевая подготовка. Прыжок в группировке.	25.11	0	1		<a href="#">конспект урока на тему: " строевые упражнения.акробатика:</a>

47	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	26.11	0	1		<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
48	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Инструктаж по Т.Б. Правила соблюдения Т.Б при проведении игр.	09.01	0	0		<a href="#">Инструкция по технике безопасности для школьников (ped-kopilka.ru)</a>
49	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Разучивание игровых действий и правил подвижных игр и спорт. игр	14.01	0	1		<a href="#">"Методика разучивания подвижных игр</a>
50	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».</b> Подвижные игры: Парашютисты, стрелки	15.01	0	1		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
51	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных».</b> Гонка мячей, передай другому. Эстафеты.	16.01	0	1		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
52	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игры.	21.01	0	1		<a href="#">Обучение ведению мяча на месте. Начальное обучение баскетболу в школе. -</a>
53	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	22.01	0	1		<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>
54	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Передача от правого и левого плеча на месте. Игры.	23.01	0	1		<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>



55	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Передача от правого и левого плеча на месте. Игры.	28.01	0	1		<a href="#">Обучение ведению мяча на месте. Начальное обучение баскетболу в школе. -</a>
56	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Бросок с отскоком от пола. Самостоятельная организация и проведение игр.	29.01	0	1		<a href="#">#баскетбол #физкультура</a> <a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
57	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Ведение мяча. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	30.01	0	1		<a href="#">#баскетбол #физкультура</a> <a href="#">Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
58	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Ведение мяча на месте. Игры с элементами баскетбола.	04.02	0	1		<a href="#">подвижные игры с элементами игры в баскетбол  </a>
59	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Ведение мяча на месте. Игры с элементами баскетбола.	05.02	0	1		<a href="#">подвижные игры с элементами игры в баскетбол  </a>
60	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: ведение мяча в движении.	06.02	0	1		<a href="#">подвижные игры с элементами игры в баскетбол  </a>
61	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: ведение мяча в движении.	18.02	0	1		<a href="#">подвижные игры с элементами игры в баскетбол  </a>
62	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: ведение мяча в движении.	19.02	0	1		<a href="#">подвижные игры с элементами игры в баскетбол  </a>

63	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Баскетбол: Игры с элементами баскетбола	20.02	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
64	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Спорт. игра: баскетбол.	25.02	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
65	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Прямая нижняя подача. Игры.	26.02	0	1		<a href="#">Физкультура. 1-3 класс. Волейбол. -</a>
66	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: нижняя подача. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	27.02	0	1		<a href="#">Приём и передача мяча снизу двумя руками.1-4 класс -</a>
67	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	04.03	0	1		<a href="#">Физкультура. 1-3 класс. Волейбол. -</a>
68	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	05.03	0	1		<a href="#">Физкультура. 1-3 класс. Волейбол. -</a>
69	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Приём и передача сверху двумя руками.	06.03	0	1		<a href="#">Обучение волейболу. Передача сверху.</a>
70	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Приём и передача сверху двумя руками.	11.03	0	1		<a href="#">Обучение волейболу. Передача сверху.</a>

71	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Волейбол: Приём и передача сверху двумя руками. Игры с элементами волейбола.	12.03	0	1		<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
72	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Футбол: Удар по катящемуся мячу Игры с элементами футбола.	13.03	0	1		<a href="#">Футбол в начальной школе - поиск)</a>
73	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Футбол: Удар по катящемуся мячу Игры с элементами футбола.	18.03	0	1		<a href="#">Футбол в начальной школе - поиск)</a>
74	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы. Игры с элементами футбола.	19.03	0	1		<a href="#">Подвижные игры для футбольных тренировок детей -</a>
75	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы. Футбол.	20.03	0	1		<a href="#">Подвижные игры для футбольных тренировок детей -</a>
76	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Инструктаж по Т.Б. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса. История ГТО.	02.04	0	0		<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО»</a>
77	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	03.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>

78	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	08.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
79	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	09.04	0	1		<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
80	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игры.	10.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
81	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Игры.	15.04	0	1		<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
82	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Игры.	16.04	0	1		<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
83	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Игры.	17.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>

84	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Игры.	22.04	0	1		<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
85	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Метание теннисного мяча в цель. Игры.	23.04	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
86	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Метание теннисного мяча в цель. Игры.	24.04	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
87	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Прыжок в высоту с прямого разбега	29.04	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
88	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание»	30.04	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
89	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Освоение выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	06.05	0	1		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
90	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Бег на 30м. Игры.	07.05	0	1		<a href="#">Бег 30 метров - Как хорошо сдать норматив в короткий срок - Спринтерский бег (youtube.com)</a>
91	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Челночный бег 3x10 м	13.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3x10</a>

92	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Челночный бег 3х10 м	14.05	0	1		<a href="#">челночный бег 3х10</a>
93	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	15.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
94	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	20.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
95	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> Смешанное передвижение. Игры.	21.05	0	1		<a href="#">Смешанное передвижение —</a>
96	<b>Модуль «Прикладно – ориентированная физическая культура».</b> 6-ти минутный бег. Игры.	22.05	0	1		<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	92		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 «А» класс. Программа будет реализована за 68часов****Учитель: Ревенко Людмила Ивановна.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	17	4	13	<a href="http://infourok.ru">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	5	11	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	3	17	<a href="http://kladraz.ru">Подвижные игры для учащихся 3 - класса (kladraz.ru)</a>
Итого по разделу		53			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	8	7	<a href="#">Комплекс физических упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФСК...</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	48	



## Поурочное планирование

### 2 «А» КЛАСС

Учитель: Ревенко Л.И.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практически е работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б.Физическая культура у древних народов.		0	0	02.09	<a href="#">Физическая культура 2 класс (Урок№1 - Из истории физической культуры.) -</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> История появления современного спорта Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 30м. Эстафеты.		0	1	04.09	<a href="#">Как появился современный спорт: как и когда возникли футбол, теннис, баскетбол и легкая атлетика —</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Виды физических упражнений Бег на 30м. Эстафеты		1	1	09.09	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Измерение пульса на занятиях физической культурой Челночный бег 3*10		0	1	11.09	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дозировка физических нагрузок Челночный бег 3*10		1	1	16.09	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег с преодолением препятствий		0	1	18.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Закаливание организма. Беговые упражнения с координационной сложностью		0	1	23.09	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дыхательная и зрительная гимнастика Беговые упражнения с координ. сложностью		0	1	25.09	<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег на длинную дистанцию 1000м.		0	1	30.09	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции -</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Кросс 2000м (подводящие упражнения)		0	1	02.10	<a href="#">кросс для 2 класса по физкультуре</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		0	1	07.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		1	0	09.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Составление индивид. графика занятий по развитию физических качеств. Прыжок в длину с разбега		0	1	14.10	<a href="#">Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" в 1-4 классе -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега		1	0	16.10	<a href="#">Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" в 1-4 классе -</a>

15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		0	1	21.10	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Прыжок в длину с места" - поиск</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Броски набивного мяча.		0	1	23.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
17	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Броски набивного мяча.		0	1	06.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по Т.Б. Строевые команды и упражнения.		0	1	11.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнаст. скамейке		0	1	13.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
20	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Передвижения по гимнастической стенке		0	1	18.11	<a href="#">Передвижение по скамейке различными способами -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Лазанье по канату.		0	1	20.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/la">https://cross.expert/uprazhneniya/la</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Лазанье по канату.		1	0	25.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/la">https://cross.expert/uprazhneniya/la</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Прыжки через скакалку. Подвижные игры		0	1	27.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/pr">https://cross.expert/uprazhneniya/pr</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Прыжки через скакалку. Подвижные игры		0	1	02.12	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/pr">https://cross.expert/uprazhneniya/pr</a>

25	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты		1	0	04.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	09.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		1	0	11.12	<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		1	0	16.12	<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика		0	1	18.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика		0	1	23.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца галоп		0	1	25.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца галоп		0	1	30.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>

33	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца полька		0	1	13.01	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
34	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Инструктаж по Т.Б. Подвижные и спортивные игры.		0	1	15.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
35	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки		0	1	20.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
36	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных: парашютисты, стрелки		0	1	22.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
37	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр: гонка мячей, передай другому.		0	1	27.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
38	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		0	1	29.01	<a href="#">Обучение ведению мяча на месте. Начальное обучение баскетболу в школе. -</a>
39	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		0	1	03.02	<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>

40	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры».</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		1	0	05.02	<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>
41	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	10.02	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
42	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	12.02	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
43	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	17.02	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
44	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: баскетбол.		0	1	19.02	<a href="#">#баскетбол #физкультура ☞Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
45	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры» .</b> Спортивная игра: баскетбол.		0	1	24.02	<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
46	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры»</b> Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		0	1	26.02	<a href="#">Приём и передача мяча снизу двумя руками.1-4 класс - п</a>

47	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		1	0	03.03	<a href="#">Приём и передача мяча снизу двумя руками.1-4 класс -</a>
48	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра : волейбол		0	1	05.03	<a href="#">правила игры 3-4 кл -</a>
49	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: волейбол		0	1	10.03	<a href="#">Физкультура. 1-2 класс. Волейбол. -</a>
50	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> «Спортивная игра: футбол		0	1	12.03	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
51	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: футбол		1	0	17.03	<a href="#">Футбол в начальной школе - поиск)</a>
52	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами футбола		0	1	19.03	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
53	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами футбола		0	1	02.04	<a href="#">Подвижные игры для футбольных тренировок детей -</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО		0	1	07.04	<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		1	0	09.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>

56	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	14.04	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		1	0	16.04	<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		1	0	21.04	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.		0	1	23.04	<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с высокого старта в 1-4 классе -</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		1	0	28.04	<a href="#">бега на 30 м с высокого старта в 1-4 классе -</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		0	1	30.04	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		1	0	05.05	<a href="#">челночный бег 3х10</a>



63	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		0	1	07.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		1	0	12.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
65	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		0	1	14.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		1	0	19.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
67	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.		0	1	21.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
68	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.		0	1	26.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			20	48	68	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 «Б» класс. Программа будет реализована за 68 часов****Учитель: Ревенко Людмила Ивановна.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	17	4	13	<a href="http://infourok.ru">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	5	11	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	3	17	<a href="http://kladraz.ru">Подвижные игры для учащихся 3 - класса (kladraz.ru)</a>
Итого по разделу		53			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	8	7	<a href="#">Комплекс физических упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФСК...</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	48	

# Поурочное планирование

2 «Б» КЛАСС

Учитель: Ревенко Л.И.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практически е работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б.Физическая культура у древних народов.		0	0	02.09	<a href="#">Физическая культура 2 класс (Урок№1 - Из истории физической культуры.) -</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> История появления современного спорта Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 30м. Эстафеты.		0	1	04.09	<a href="#">Как появился современный спорт: как и когда возникли футбол, теннис, баскетбол и легкая атлетика —</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Виды физических упражнений Бег на 30м. Эстафеты		1	1	09.09	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Измерение пульса на занятиях физической культурой Челночный бег 3*10		0	1	11.09	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дозировка физических нагрузок Челночный бег 3*10		1	1	16.09	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег с преодолением препятствий		0	1	18.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspe">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspe</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Закаливание организма. Беговые упражнения с координационной сложностью		0	1	23.09	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дыхательная и зрительная гимнастика Беговые упражнения с координ. сложностью		0	1	25.09	<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег на длинную дистанцию 1000м.		0	1	30.09	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции -</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Кросс 2000м (подводящие упражнения)		0	1	02.10	<a href="#">кросс для 2 класса по физкультуре</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		0	1	07.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		1	0	09.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Составление индивид. графика занятий по развитию физических качеств. Прыжок в длину с разбега		0	1	14.10	<a href="#">Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" в 1-4 классе -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега		1	0	16.10	<a href="#">Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" в 1-4 классе -</a>

15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		0	1	21.10	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Прыжок в длину с места" - поиск</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Броски набивного мяча.		0	1	23.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
17	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Броски набивного мяча.		0	1	06.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по Т.Б. Строевые команды и упражнения.		0	1	11.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнаст. скамейке		0	1	13.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
20	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Передвижения по гимнастической стенке		0	1	18.11	<a href="#">Передвижение по скамейке различными способами -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Лазанье по канату.		0	1	20.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/la">https://cross.expert/uprazhneniya/la</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Лазанье по канату.		1	0	25.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/la">https://cross.expert/uprazhneniya/la</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Прыжки через скакалку. Подвижные игры		0	1	27.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/pr">https://cross.expert/uprazhneniya/pr</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Прыжки через скакалку. Подвижные игры		0	1	02.12	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/pr">https://cross.expert/uprazhneniya/pr</a>

25	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты		1	0	04.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	09.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		1	0	11.12	<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		1	0	16.12	<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика		0	1	18.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика		0	1	23.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца галоп		0	1	25.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца галоп		0	1	30.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>

33	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца полька		0	1	13.01	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
34	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Инструктаж по Т.Б. Подвижные и спортивные игры.		0	1	15.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
35	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки		0	1	20.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
36	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных: парашютисты, стрелки		0	1	22.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
37	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр: гонка мячей, передай другому.		0	1	27.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
38	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		0	1	29.01	<a href="#">Обучение ведению мяча на месте. Начальное обучение баскетболу в школе. -</a>
39	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		0	1	03.02	<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>



40	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры».</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		1	0	05.02	<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>
41	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	10.02	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
42	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	12.02	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
43	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	17.02	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
44	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: баскетбол.		0	1	19.02	<a href="#">#баскетбол #физкультура ☞Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
45	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры» .</b> Спортивная игра: баскетбол.		0	1	24.02	<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
46	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры»</b> Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		0	1	26.02	<a href="#">Приём и передача мяча снизу двумя руками.1-4 класс - п</a>

47	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		1	0	03.03	<a href="#">Приём и передача мяча снизу двумя руками.1-4 класс -</a>
48	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра : волейбол		0	1	05.03	<a href="#">правила игры 3-4 кл -</a>
49	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: волейбол		0	1	10.03	<a href="#">Физкультура. 1-2 класс. Волейбол. -</a>
50	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> «Спортивная игра: футбол		0	1	12.03	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
51	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: футбол		1	0	17.03	<a href="#">Футбол в начальной школе - поиск)</a>
52	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами футбола		0	1	19.03	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
53	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами футбола		0	1	02.04	<a href="#">Подвижные игры для футбольных тренировок детей -</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО		0	1	07.04	<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		1	0	09.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>

56	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	14.04	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		1	0	16.04	<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		1	0	21.04	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.		0	1	23.04	<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с высокого старта в 1-4 классе -</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		1	0	28.04	<a href="#">бега на 30 м с высокого старта в 1-4 классе -</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		0	1	30.04	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		1	0	05.05	<a href="#">челночный бег 3х10</a>

63	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		0	1	07.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		1	0	12.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
65	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		0	1	14.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		1	0	19.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
67	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.		0	1	21.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
68	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.		0	1	26.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			20	48	68	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «А» класс. Программа будет реализована за 65 часов (01.05.2025; 08.05.2025; 09.05.2025)**

**Учитель: Щербакова Татьяна Николаевна.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	17	4	13	<a href="http://infourok.ru">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	5	11	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	3	17	<a href="http://kladraz.ru">Подвижные игры для учащихся 3 - класса (kladraz.ru)</a>
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	8	8	<a href="#">Комплекс физических упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФСК...</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	20	45	

## Поурочное планирование

### 3 «А» КЛАСС

Учитель: Щербакова Т.Н.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практически е работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б.Физическая культура у древних народов.		0	0	03.09	<a href="#">Физическая культура 3 класс (Урок№1 - Из истории физической культуры.) -</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> История появления современного спорта Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 30м. Эстафеты.		0	1	05.09	<a href="#">Как появился современный спорт: как и когда возникли футбол, теннис, баскетбол и легкая атлетика —</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Виды физических упражнений Бег на 30м. Эстафеты		1	1	10.09	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Измерение пульса на занятиях физической культурой Челночный бег 3*10		0	1	12.09	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дозировка физических нагрузок Челночный бег 3*10		1	1	17.09	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег с преодолением препятствий		0	1	19.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Закаливание организма. Беговые упражнения с координационной сложностью		0	1	24.09	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дыхательная и зрительная гимнастика Беговые упражнения с координ. сложностью		0	1	26.09	<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег на длинную дистанцию 1000м.		0	1	01.10	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции -</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Кросс 2000м (подводящие упражнения)		0	1	03.10	<a href="#">кросс для 3 класса по физкультуре</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		0	1	08.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		1	0	10.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Составление индивид. графика занятий по развитию физических качеств. Прыжок в длину с разбега		0	1	15.10	<a href="#">Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" в 1-4 классе -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега		1	0	17.10	<a href="#">Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" в 1-4 классе -</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>		0	1	22.10	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО</a>



	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					<a href="#">"Прыжок в длину с места" - поиск</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Броски набивного мяча.		0	1	24.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
17	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Броски набивного мяча.		0	1	07.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по Т.Б. Строевые команды и упражнения.		0	1	12.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнаст. скамейке		0	1	14.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
20	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Передвижения по гимнастической стенке		0	1	19.11	<a href="#">Передвижение по скамейке различными способами -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Лазанье по канату.		0	1	21.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/la">https://cross.expert/uprazhneniya/la</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Лазанье по канату.		1	0	26.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/la">https://cross.expert/uprazhneniya/la</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Прыжки через скакалку. Подвижные игры		0	1	28.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/pr">https://cross.expert/uprazhneniya/pr</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Прыжки через скакалку. Подвижные игры		0	1	03.12	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/pr">https://cross.expert/uprazhneniya/pr</a>

25	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты		1	0	05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	10.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		1	0	12.12	<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		1	0	17.12	<a href="#">Норматив подъём туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика		0	1	19.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика		0	1	24.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца галоп		0	1	26.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца галоп		0	1	09.01	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>

33	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца полька		0	1	14.01	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
34	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Инструктаж по Т.Б. Подвижные и спортивные игры.		0	1	16.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
35	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки		0	1	21.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
36	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных: парашютисты, стрелки		0	1	23.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
37	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр: гонка мячей, передай другому.		0	1	28.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
38	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		0	1	30.01	<a href="#">Обучение ведению мяча на месте. Начальное обучение баскетболу в школе. -</a>
39	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		0	1	04.02	<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>

40	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры».</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		1	0	06.02	<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>
41	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	11.02	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
42	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	13.02	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
43	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	18.02	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
44	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: баскетбол.		0	1	20.02	<a href="#">#баскетбол #физкультура ☞Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
45	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры» .</b> Спортивная игра: баскетбол.		0	1	25.02	<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
46	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры»</b> Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		0	1	27.02	<a href="#">Приём и передача мяча снизу двумя руками.1-4 класс - п</a>

47	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		1	0	04.03	<a href="#">Приём и передача мяча снизу двумя руками.1-4 класс -</a>
48	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра : волейбол		0	1	06.03	<a href="#">правила игры 3-4 кл -</a>
49	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: волейбол		0	1	11.03	<a href="#">Физкультура. 1-3 класс. Волейбол. -</a>
50	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> «Спортивная игра: футбол		0	1	13.03	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
51	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: футбол		1	0	18.03	<a href="#">Футбол в начальной школе - поиск)</a>
52	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами футбола		0	1	20.03	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
53	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами футбола		0	1	03.04	<a href="#">Подвижные игры для футбольных тренировок детей -</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО		0	1	08.04	<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		1	0	10.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>

56	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	15.04	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		1	0	17.04	<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		1	0	22.04	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.		0	1	24.04	<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с высокого старта в 1-4 классе -</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		1	0	29.04	<a href="#">бега на 30 м с высокого старта в 1-4 классе -</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		0	1	06.05	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		1	0	13.05	<a href="#">челночный бег 3х10</a>

63	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		0	1	15.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		1	0	20.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
65	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		0	1	22.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	20	45		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «Б» класс. Программа будет реализована за 67 часов (04.11.2024; 01.05.2025; 08.05.2025; 09.05.2025)**

**Учитель: Щербакова Татьяна Николаевна.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="#">Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>



Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	17	4	13	<a href="http://infourok.ru">"Лёгкая атлетика" (infourok.ru)</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	5	11	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339">https://yandex.ru/video/preview/12811555931965290339</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	3	17	<a href="http://kladraz.ru">Подвижные игры для учащихся 3 - класса (kladraz.ru)</a>
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	8	8	<a href="#">Комплекс физических упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФСК...</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	20	47	

## Поурочное планирование

### 3 «Б» КЛАСС

Учитель: Щербакова Т.Н.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практически е работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по Т.Б.Физическая культура у древних народов.		0	0	02.09	<a href="#">Физическая культура 3 класс (Урок№1 - Из истории физической культуры.) -</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> История появления современного спорта Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 30м. Эстафеты.		0	1	05.09	<a href="#">Как появился современный спорт: как и когда возникли футбол, теннис, баскетбол и легкая атлетика —</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Виды физических упражнений Бег на 30м. Эстафеты		1	1	09.09	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Измерение пульса на занятиях физической культурой Челночный бег 3*10		0	1	12.09	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дозировка физических нагрузок Челночный бег 3*10		1	1	16.09	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег с преодолением препятствий		0	1	19.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Закаливание организма. Беговые упражнения с координационной сложностью		0	1	23.09	<a href="https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik">https://profilaktica.ru/for-population/profilaktik</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Дыхательная и зрительная гимнастика Беговые упражнения с координ. сложностью		0	1	26.09	<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Бег на длинную дистанцию 1000м.		0	1	30.09	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции -</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Кросс 2000м (подводящие упражнения)		0	1	03.10	<a href="#">кросс для 3 класса по физкультуре</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		0	1	07.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		1	0	10.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Составление индивид. графика занятий по развитию физических качеств. Прыжок в длину с разбега		0	1	14.10	<a href="#">Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" в 1-4 классе -</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в длину с разбега		1	0	17.10	<a href="#">Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" в 1-4 классе -</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>		0	1	21.10	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО</a>

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					<a href="#">"Прыжок в длину с места" - поиск</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Броски набивного мяча.		0	1	24.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
17	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Броски набивного мяча.		0	1	07.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Инструктаж по Т.Б. Строевые команды и упражнения.		0	1	11.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика»</b> Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнаст. скамейке		0	1	14.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
20	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Передвижения по гимнастической стенке		0	1	18.11	<a href="#">Передвижение по скамейке различными способами -</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Лазанье по канату.		0	1	21.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/la">https://cross.expert/uprazhneniya/la</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Лазанье по канату.		1	0	25.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/la">https://cross.expert/uprazhneniya/la</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Прыжки через скакалку. Подвижные игры		0	1	28.11	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/pr">https://cross.expert/uprazhneniya/pr</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Прыжки через скакалку. Подвижные игры		0	1	02.12	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/pr">https://cross.expert/uprazhneniya/pr</a>

25	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты		1	0	05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	09.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		1	0	12.12	<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		1	0	16.12	<a href="#">Норматив подъем туловища из положения лёжа на спине / как сдать пресс в ГТО/ поднимание... -</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика		0	1	19.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Ритмическая гимнастика		0	1	23.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца галоп		0	1	26.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
32	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца галоп		0	1	30.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>

33	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения из танца полька		0	1	09.01	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
34	<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> Инструктаж по Т.Б. Подвижные и спортивные игры.		0	1	13.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
35	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки		0	1	16.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
36	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных: парашютисты, стрелки		0	1	20.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
37	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр: гонка мячей, передай другому.		0	1	23.01	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
38	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		0	1	27.01	<a href="#">Обучение ведению мяча на месте. Начальное обучение баскетболу в школе. -</a>
39	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		0	1	30.01	<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>

40	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры».</b> Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		1	0	03.02	<a href="#">Видеоурок на тему: Баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча. -</a>
41	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	06.02	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
42	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	10.02	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
43	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами баскетбола		0	1	13.02	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
44	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: баскетбол.		0	1	17.02	<a href="#">#баскетбол #физкультура ☞Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении... -</a>
45	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры» .</b> Спортивная игра: баскетбол.		0	1	20.02	<a href="#">Баскетбол (infourok.ru)</a>
46	<b>Модуль«Подвижные и спортивные игры»</b> Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		0	1	24.02	<a href="#">Приём и передача мяча снизу двумя руками.1-4 класс - п</a>

47	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		1	0	27.02	<a href="#">Приём и передача мяча снизу двумя руками.1-4 класс -</a>
48	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра : волейбол		0	1	03.03	<a href="#">правила игры 3-4 кл -</a>
49	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: волейбол		0	1	06.03	<a href="#">Физкультура. 1-3 класс. Волейбол. -</a>
50	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> «Спортивная игра: футбол		0	1	10.03	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
51	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: футбол		1	0	13.03	<a href="#">Футбол в начальной школе - поиск)</a>
52	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами футбола		0	1	17.03	<a href="https://muscleoriginal.com/vidy-spor">https://muscleoriginal.com/vidy-spor</a>
53	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Подвижные игры с приемами футбола		0	1	20.03	<a href="#">Подвижные игры для футбольных тренировок детей -</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО		0	1	03.04	<a href="#">Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» (multiurok.ru)</a>
55	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		1	0	07.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>



56	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		1	0	10.04	<a href="#">Подтягивание на низкой перекладине 90 см -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		1	0	14.04	<a href="#">"Наклон вперед на гимнастической скамье" -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		1	0	17.04	<a href="#">Методика выполнения тестового упражнения "поднимание туловища из положения лёжа на..." -</a>
59	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.		0	1	21.04	<a href="#">Обучение технике бега на 30 м с высокого старта в 1-4 классе -</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		1	0	24.04	<a href="#">бега на 30 м с высокого старта в 1-4 классе -</a>
61	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		0	1	28.04	<a href="#">челночный бег 3х10 техника выполнения -</a>
62	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		1	0	05.05	<a href="#">челночный бег 3х10</a>

63	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		0	1	12.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
64	<b>Модуль «Спорт»</b> Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.		1	0	15.05	<a href="#">Метание мяча 150г</a>
65	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		0	1	19.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
66	<b>Модуль «Спорт»</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		1	0	22.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
67	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.		0	1	26.05	<a href="#">Техника бега на длинные дистанции</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	20	47		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 «А» КЛАСС. Программа будет реализована за 66 часов****Учитель: Ревенко Людмила Ивановна**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	<a href="https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480">https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya">https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Лёгкая атлетика	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	<a href="https://infourok.ru/referatmeri-bezopas">https://infourok.ru/referatmeri-bezopas</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	21	0	0	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

# Поурочное планирование 4 «А» КЛАСС

Учитель: Ревенко Л.И.

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практичес кие работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Из истории развития физической культуры в России.		0	0	02.09	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Из истории развития национальных видов спорта. Беговые упражнения		0	1	03.09	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Беговые упражнения. Самостоятельная физическая подготовка. Бег 30м.		0	1	09.09	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 30м.		0	1	10.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Челночный бег 3*10м.		0	1	16.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения для профилактики нарушения осанки. Челночный бег 3*10м.		0	1	17.09	<a href="https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480">https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Влияние занятий физ. подготовкой на работу систем организма. Бег 1000м.		0	1	23.09	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Закаливание организма. Кросс 2 км.		0	1	24.09	<a href="https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya">https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание малого мяча на дальность		0	1	30.09	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание малого мяча на дальность		0	1	01.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту толчком двумя ногами		0	1	07.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту толчком двумя ногами		0	1	08.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения в прыжках в высоту с разбега		0	1	14.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения в прыжках в высоту с разбега		0	1	15.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		0	1	21.10	<a href="#">Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. 3-4 классы</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.		0	1	22.10	<a href="#">Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. 3-4 классы</a>

17	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.		0	0	11.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатическая комбинация		0	1	12.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатическая комбинация.		0	1	18.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатическая комбинация.		0	1	19.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Упражнения на гимнастической перекладине.		0	1	25.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Упражнения на гимнастической перекладине.		0	1	26.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Висы и упоры на низкой и высокой гимнастической перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		0	1	02.12	<a href="#">Урок физкультуры. Упоры, висы. -</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Висы и упоры на низкой и высокой гимнаст. Перекладине		0	1	03.12	<a href="#">Урок физкультуры. Упоры, висы.</a>

25	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку		0	1	09.12	<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.		0	1	10.12	<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Опорный прыжок через гимнаст козла с разбега способом напрыгивания.		0	1	16.12	<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнаст скамье. Подвижные игры.		0	1	17.12	<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		0	1	23.12	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Поднимание туловища из положения лежа" -</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения «Летка-енка»		0	1	24.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения «Летка-енка»		0	1	30.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>

32	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Игры.		0	0	13.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
33	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		0	1	14.01	<a href="#">подвижная игра "запрещенное движение" -</a>
34	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		0	1	20.01	<a href="#">Точно в цель - подвижная игра с мячами -</a>
35	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Вызов номеров»		0	1	21.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
36	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры: «Эстафета с ведением футбольного мяча»		0	1	27.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
37	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		0	1	28.01	<a href="#">Физическая культура 4 класс - футбольного мяч</a>
38	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		0	1	03.02	<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
39	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Весёлый мяч»		0	1	04.02	<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>



40	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		0	1	10.02	<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
41	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Гонка за лидером»		0	1	11.02	<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
42	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры: « Выбей меня»		0	1	17.02	<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
43	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху.		0	1	18.02	<a href="#">Верхний прием и передача мяча, нижний прием мяча, нижняя передача у стены, в парах</a>
44	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Верхняя и нижняя подача		0	1	24.02	<a href="#">Верхний прием и передача мяча, нижний прием мяча, нижняя передача у стены, в парах</a>
45	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Передача мяча снизу двумя руками		0	1	25.02	<a href="#">Верхний прием и передача мяча, нижний прием мяча, нижняя передача у стены, в парах</a>
46	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: волейбол.		0	1	03.03	<a href="#">волейбол</a>
47	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Бросок двумя руками от груди с места		0	1	04.03	<a href="#">Бросок мяча двумя руками от груди с места. 1-4 класс -</a>
48	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Бросок с отскоком		0	1	10.03	<a href="#">Бросок мяча двумя руками от груди с места. 1-4 класс (Часть 1) -</a>
49	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: баскетбол		0	1	11.03	<a href="#">Спортивная игра «Баскетбол» -</a>

50	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по катящемуся мячу		0	1	17.03	<a href="#">Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы 1-4 класс -.</a>
51	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: футбол		0	1	18.03	<a href="#">Правила футбола кратко по пунктам: основные моменты и как играть (ria.ru), футбол (ria.ru)</a>
52	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Игры.		0	0	07.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
53	<b>Модуль «Спорт».</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		0	1	08.04	<a href="#">ГТО. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье -</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры		0	1	14.04	<a href="#">Как сдавать норматив ГТО "Поднимание туловища из положения лежа на спине"</a>
55	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		0	1	15.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
56	<b>Модуль «Спорт».</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		0	1	21.04	<a href="#">Подготовка к ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты		0	1	22.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты		0	1	28.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>

59	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		0	1	29.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
60	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		0	1	05.05	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
61	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				06.05	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
62	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		0	1	12.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
63	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		0	1	13.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
64	<b>Модуль «Спорт».</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		0	1	19.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
65	<b>Модуль «Спорт».</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		0	1	20.05	<a href="#">Мастер класс по технике выполнения нормативов комплекса ГТО -</a>
66	<b>Модуль «Спорт».</b> Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени		0	1	26.05	<a href="http://vfcg.gto.ru">ВФСГ ГТО (gto.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			0	62	66	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 «Б» КЛАСС. Программа будет реализована за 65 часов  
(01.05.2025,08.05.2025)**

**Учитель: Прядкина Наталья Викторовна**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	<a href="https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480">https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya">https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Лёгкая атлетика	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	<a href="https://infourok.ru/referatmeri-bezopas">https://infourok.ru/referatmeri-bezopas</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	21	0	0	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## Поурочное планирование 4 «Б» КЛАСС

Учитель: Прядкина Н.В.

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Из истории развития физической культуры в России.	03.09	0	0		<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Из истории развития национальных видов спорта. Беговые упражнения	05.09	0	1		<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Беговые упражнения. Самостоятельная физическая подготовка. Бег 30м.	10.09	0	1		<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 30м.	12.09	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Челночный бег 3*10м.	17.09	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения для профилактики нарушения осанки. Челночный бег 3*10м.	19.09	0	1		<a href="https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480">https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Влияние занятий физ. подготовкой на работу систем организма. Бег 1000м.	24.09	0	1		<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Закаливание организма. Кросс 2 км.	26.09	0	1		<a href="https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya">https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание малого мяча на дальность	01.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание малого мяча на дальность	03.10	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту толчком двумя ногами	08.10	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту толчком двумя ногами	10.10	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения в прыжках в высоту с разбега	15.10	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения в прыжках в высоту с разбега	17.10	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	22.10	0	1		<a href="#">Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. 3-4 классы</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	24.10	0	1		<a href="#">Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. 3-4 классы</a>

17	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	07.11	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатическая комбинация	12.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатическая комбинация.	14.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатическая комбинация.	19.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Упражнения на гимнастической перекладине.	21.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Упражнения на гимнастической перекладине.	26.11	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Висы и упоры на низкой и высокой гимнастической перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	28.11	0	1		<a href="#">Урок физкультуры. Упоры, висы. -</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Висы и упоры на низкой и высокой гимнаст. Перекладине	03.12	0	1		<a href="#">Урок физкультуры. Упоры, висы.</a>

25	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	05.12	0	1		<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	10.12	0	1		<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Опорный прыжок через гимнаст козла с разбега способом напрыгивания.	12.12	0	1		<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнаст скамье. Подвижные игры.	17.12	0	1		<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	19.12	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Поднимание туловища из положения лежа" -</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения «Летка-енка»	24.12	0	1		<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения «Летка-енка»	26.12	0	1		<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>



32	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Игры.	09.01	0	0		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
33	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	14.01	0	1		<a href="#">подвижная игра "запрещенное движение" -</a>
34	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	16.01	0	1		<a href="#">Точно в цель - подвижная игра с мячами -</a>
35	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Вызов номеров»	21.01	0	1		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
36	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры: «Эстафета с ведением футбольного мяча»	23.01	0	1		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
37	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	28.01	0	1		<a href="#">Физическая культура 4 класс - футбольного мяч</a>
38	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	30.01	0	1		<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
39	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Весёлый мяч»	04.02	0	1		<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>

40	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	06.02	0	1		<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
41	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Гонка за лидером»	11.02	0	1		<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
42	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры: «Выбей меня»	13.02	0	1		<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
43	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху.	18.02	0	1		<a href="#">Верхний прием и передача мяча, нижний прием мяча, нижняя передача у стены, в парах</a>
44	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Верхняя и нижняя подача	20.02	0	1		<a href="#">Верхний прием и передача мяча, нижний прием мяча, нижняя передача у стены, в парах</a>
45	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Передача мяча снизу двумя руками	25.02	0	1		<a href="#">Верхний прием и передача мяча, нижний прием мяча, нижняя передача у стены, в парах</a>
46	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: волейбол.	27.02	0	1		<a href="#">волейбол</a>
47	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Бросок двумя руками от груди с места	04.03	0	1		<a href="#">Бросок мяча двумя руками от груди с места. 1-4 класс -</a>
48	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Бросок с отскоком	06.03	0	1		<a href="#">Бросок мяча двумя руками от груди с места. 1-4 класс (Часть 1) -</a>
49	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: баскетбол	11.03	0	1		<a href="#">Спортивная игра «Баскетбол» -</a>

50	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	13.03	0	1		<a href="#">Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы 1-4 класс -.</a>
51	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Удар по катящемуся мячу	18.03	0	1		<a href="#">Правила футбола кратко по пунктам: основные моменты и как играть (ria.ru)</a>
52	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: футбол	20.03	0	1		<a href="#">футбол (ria.ru)</a>
53	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Игры.	03.04	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	08.04	0	1		<a href="#">ГТО. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье -</a>
55	<b>Модуль «Спорт».</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры	10.04	0	1		<a href="#">Как сдавать норматив ГТО "Поднимание туловища из положения лежа на спине"</a>
56	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	15.04	0	1		<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
57	<b>Модуль «Спорт».</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	17.04	0	1		<a href="#">Подготовка к ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине -</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты	22.04	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>

59	<b>Модуль «Спорт»</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты	24.04	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
60	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	29.04	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
61	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	06.05	0	1		<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
62	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	13.05				<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
63	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	15.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
64	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	20.05	0	1		<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
65	<b>Модуль «Спорт».</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	22.05	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
66	<b>Модуль «Спорт».</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	26.05	0	1		<a href="#">Мастер класс по технике выполнения нормативов комплекса ГТО -</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	62		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 «В» КЛАСС. Программа будет реализована за 66 часов**

**Учитель: Щербакова Т.Н.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	<a href="https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480">https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya">https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Лёгкая атлетика	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	<a href="https://infourok.ru/referatmeri-bezopas">https://infourok.ru/referatmeri-bezopas</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	21	0	0	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## Поурочное планирование 4 «В» КЛАСС

Учитель: Щербакова Т.Н.

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		По факту	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Из истории развития физической культуры в России.		0	0	03.09	<a href="https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij">https://justsport.info/exercises/vidy-uprazhnenij</a>
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Из истории развития национальных видов спорта. Беговые упражнения		0	1	04.09	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
3	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Беговые упражнения. Самостоятельная физическая подготовка. Бег 30м.		0	1	10.09	<a href="https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii">https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii</a>
4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 30м.		0	1	11.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Челночный бег 3*10м.		0	1	17.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
6	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения для профилактики нарушения осанки. Челночный бег 3*10м.		0	1	18.09	<a href="https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480">https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480</a>

7	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Влияние занятий физ. подготовкой на работу систем организма. Бег 1000м.		0	1	24.09	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a>
8	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Закаливание организма. Кросс 2 км.		0	1	25.09	<a href="https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya">https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya</a>
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание малого мяча на дальность		0	1	01.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
10	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Метание малого мяча на дальность		0	1	02.10	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
11	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту толчком двумя ногами		0	1	08.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
12	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжки в высоту толчком двумя ногами		0	1	09.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения в прыжках в высоту с разбега		0	1	15.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Упражнения в прыжках в высоту с разбега		0	1	16.10	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		0	1	22.10	<a href="#">Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. 3-4 классы</a>
16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.		0	1	23.10	<a href="#">Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. 3-4 классы</a>

17	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.		0	0	06.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
18	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатическая комбинация		0	1	12.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
19	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатическая комбинация.		0	1	13.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
20	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Акробатическая комбинация.		0	1	19.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
21	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Упражнения на гимнастической перекладине.		0	1	20.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
22	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Упражнения на гимнастической перекладине.		0	1	26.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>
23	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Висы и упоры на низкой и высокой гимнастической перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		0	1	27.11	<a href="#">Урок физкультуры. Упоры, висы. -</a>
24	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Висы и упоры на низкой и высокой гимнаст. Перекладине		0	1	03.12	<a href="#">Урок физкультуры. Упоры, висы.</a>



25	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку		0	1	04.12	<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
26	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.		0	1	10.12	<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
27	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Опорный прыжок через гимнаст козла с разбега способом напрыгивания.		0	1	11.12	<a href="https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040">https://yandex.ru/search/?clid=1882628&amp;text=опорный+прыжок&amp;l10n=ru&amp;lr=11040</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнаст скамье. Подвижные игры.		0	1	17.12	<a href="#">Норматив "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" -</a>
29	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.		0	1	18.12	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Поднимание туловища из положения лежа" -</a>
30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения «Летка-енка»		0	1	24.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>
31	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Танцевальные упражнения «Летка-енка»		0	1	25.12	<a href="https://danceclubajax.ru/dancetraini">https://danceclubajax.ru/dancetraini</a>

32	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Игры.		0	0	14.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
33	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		0	1	15.01	<a href="#">подвижная игра "запрещенное движение" -</a>
34	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		0	1	21.01	<a href="#">Точно в цель - подвижная игра с мячами -</a>
35	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Вызов номеров»		0	1	22.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
36	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры: «Эстафета с ведением футбольного мяча»		0	1	28.01	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizk</a>
37	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		0	1	29.01	<a href="#">Физическая культура 4 класс - футбольного мяч</a>
38	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		0	1	04.02	<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
39	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Весёлый мяч»		0	1	05.02	<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>

40	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		0	1	11.02	<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
41	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры «Гонка за лидером»		0	1	12.02	<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
42	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Разучивание подвижной игры: « Выбей меня»		0	1	18.02	<a href="#">Подвижные игры для школьников -</a>
43	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху.		0	1	19.02	<a href="#">Верхний прием и передача мяча, нижний прием мяча, нижняя передача у стены, в парах</a>
44	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Верхняя и нижняя подача		0	1	25.02	<a href="#">Верхний прием и передача мяча, нижний прием мяча, нижняя передача у стены, в парах</a>
45	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Передача мяча снизу двумя руками		0	1	26.02	<a href="#">Верхний прием и передача мяча, нижний прием мяча, нижняя передача у стены, в парах</a>
46	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: волейбол.		0	1	04.03	<a href="#">волейбол</a>
47	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Бросок двумя руками от груди с места		0	1	05.03	<a href="#">Бросок мяча двумя руками от груди с места. 1-4 класс -</a>
48	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Бросок с отскоком		0	1	11.03	<a href="#">Бросок мяча двумя руками от груди с места. 1-4 класс (Часть 1) -</a>
49	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: баскетбол		0	1	12.03	<a href="#">Спортивная игра «Баскетбол» -</a>

50	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по катящемуся мячу		0	1	18.03	<a href="#">Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы 1-4 класс -.</a>
51	<b>Модуль Подвижные и спортивные игры»</b> Спортивная игра: футбол		0	1	19.03	<a href="#">Правила футбола кратко по пунктам: основные моменты и как играть (ria.ru), футбол (ria.ru)</a>
52	<b>Модуль «Спорт».</b> Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Игры.		0	0	02.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>
53	<b>Модуль «Спорт».</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		0	1	08.04	<a href="#">ГТО. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье -</a>
54	<b>Модуль «Спорт».</b> Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры		0	1	09.04	<a href="#">Как сдавать норматив ГТО "Поднимание туловища из положения лежа на спине"</a>
55	<b>Модуль «Спорт».</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		0	1	15.04	<a href="#">Техника выполнения испытания ГТО "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" -</a>
56	<b>Модуль «Спорт».</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		0	1	16.04	<a href="#">Подготовка к ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине -</a>
57	<b>Модуль «Спорт»</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты		0	1	22.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
58	<b>Модуль «Спорт»</b> Челночный бег 3*10м. Эстафеты		0	1	23.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>

59	<b>Модуль «Спорт»</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		0	1	29.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
60	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		0	1	30.04	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
61	<b>Модуль «Спорт».</b> Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				06.05	<a href="https://cross.expert/uprazhneniya/br">https://cross.expert/uprazhneniya/br</a>
62	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		0	1	07.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
63	<b>Модуль «Спорт».</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		0	1	13.05	<a href="https://bigenc.ru/sport/text/3170479">https://bigenc.ru/sport/text/3170479</a>
64	<b>Модуль «Спорт».</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		0	1	14.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/consp</a>
65	<b>Модуль «Спорт».</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		0	1	20.05	<a href="#">Мастер класс по технике выполнения нормативов комплекса ГТО -</a>
66	<b>Модуль «Спорт».</b> Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени		0	1	21.05	<a href="http://vfcgto.ru">ВФСГ ГТО (gto.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			0	62	66	

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

Физическая культура 1- 4 класс Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство»

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

«Мой друг – физкультура 1-4 класс», В. И. Лях, М: Просвещение

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  
В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва,

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

<https://resh.edu.ru/>

[https://edsoo.ru/Metodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

Мультурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

<https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Metodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>