

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Еврейской автономной области


Управление образования администрации

Смидовичского муниципального района

МБОУ СОШ №11 с. Волочаевка

РАССМОТРЕНО


Зам. директора по УР



Тишкова Н.А.
протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Седова Г.Я.
Приказ №167 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1990712)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Волочаевка 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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, перекиды 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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.2	Лыжная подготовка	0		0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.3	Легкая атлетика	19		19	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		19	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		2	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	https://resh.edu.ru/

					https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.2	Лыжная подготовка	0		0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.3	Легкая атлетика	18		18	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.4	Подвижные игры	16		16	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2		2	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/

					https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	a https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.2	Легкая атлетика	20		20	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.3	Лыжная подготовка	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.4	Плавательная подготовка	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.2	Легкая атлетика	18		18	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.3	Лыжная подготовка	0		0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.4	Плавательная подготовка	0		0	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	19		19	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<p>Что такое физическая культура Техника безопасности. Организующие команды и приёмы: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись». Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег. Подвижные игры. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/</p>
2	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/</p>

	шага. Медленный бег. Подвижные игры. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».					
3	Современные физические упражнения. Комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег в различных направлениях. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись —	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/

	разойдись».					
5	Личная гигиена и гигиенические процедур. Техника безопасности. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Техника безопасности. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
7	Осанка человека. Упражнения для осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег. Прыжки через естественные препятствия. Подвижные игры беговой	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/

	направленности: «пятнашки»; салки «не попади в болото».					
9	Чем отличается ходьба от бега. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег. Прыжки через естественные препятствия. Подвижные игры беговой направленности: «пятнашки»; салки «не попади в болото».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «лисы и куры».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «лисы и куры»; «к своим флажкам».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
12	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Организующие команды и приёмы.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/

	<p>Строевые действия в шеренге; выполнение строевых команд. Общая разминка: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).</p> <p>.</p>					
13	<p>Исходные положения в физических упражнениях. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. «Общая Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/</p>
14	<p>Учимся гимнастическим упражнениям. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Передвижения на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Подвижные</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/</p>

	игры: «у медведя во бору».					
15	<p>Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.</p> <p>музыкально-сценические игры: «Веселю свою игрушку»,</p>	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
16	<p>Акробатические упражнения, основные техники. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувытки; равновесие; Игры-задания на</p>	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/

	координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».					
17	Акробатические упражнения, основные техники. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; равновесие; Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	1		1		https://www.fizkultura.ru/
19	Способы построения и повороты стоя на месте. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Подвижные игры.	1		1		https://www.fizkultura.ru/
20	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Равновесие («эшапе») — колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно	1		1		https://www.fizkultura.ru/

	<p>каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Танцевальные шаги: «Полечка», «Ковырялочка», «Верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»). Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Прыжки со скакалкой. Игры-задания на координацию движений.</p>					
21	<p>Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.</p>	1		1		https://www.fizkultura.ru/
22	<p>Гимнастические упражнения со скакалкой. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом: удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, —</p>	1		1		https://www.fizkultura.ru/

	<p>перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Упражнения в группировке; перекаты Передвижение по гимнастической стенке. Подвижные игры: «У медведя во бору».</p>					
23	<p>Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Подвижные игры: «салки-догонялки».</p>	1		1		https://www.fizkultura.ru/
24	<p>Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».</p>	1		1		https://www.fizkultura.ru/
25	<p>Подъем ног из положения лежа на животе. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Передвижения на гимнастическом бревне. Игры-задания на координацию</p>	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkultura5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».					
26	Сгибание рук в положении упор лежа. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
27	Разучивание прыжков в группировке. Акробатические комбинации различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
28	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «Музыкальный паровозик», «Бабочка»,	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
29	Считалки для подвижных игр. Правила	1		1		https://resh.edu.ru/

	безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».					https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
30	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
31	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
32	Обучение способам организации игровых площадок. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
33	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».					ura.ru/
35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
36	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
39	Баскетбол. Техника безопасности. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь».					
40	Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
41	Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
42	Основная стойка баскетболиста техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
43	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой). Подвижные игры Бабки», «Жмурки», «Пятнашки».					https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
44	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой). Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
45	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
46	Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «Зоркий глаз».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
47	Футбол. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема).	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
48	Ведения мяча, остановки от направления траектории полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Остановка мяча	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	ногой. Подвижные игры: «Мяч ловцу».					
49	Ведения мяча, остановки от направления траектории полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Остановка мяча ногой. Подвижные игры – «мяч ловцу».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
50	Ведения мяча, остановки от направления траектории полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Остановка мяча ногой. Подвижные игры – «мяч ловцу».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Ведения мяча, остановки от направления траектории полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Остановка мяча ногой. Подвижные игры – «мяч ловцу».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
52	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Медленный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза».					https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30 м/ Подвижные игры беговой направленности: «Пятнашки»; "Салки " «Не попади в болото».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег . Прыжки через естественные препятствия. Подвижные игры беговой направленности: «Пятнашки»; салки «Не попади в болото».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «пингвины с мячом»;	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	«зайцы в огороде».					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры беговой направленности: «К своим флажкам»;	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	«Кот и мыши».					
62	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры на отработку навыков метания: «Мяч соседу».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Медленный, равномерный бег. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам».</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/</p>
2	<p>История подвижных игр и соревнований у древних народов. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/</p>

	<p>занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Челночный бег. Метание малого мяча на точность. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам». Подвижная игра на отработку навыков метания - «мяч соседу».</p>					
3	<p>Зарождение Олимпийских игр.Режим дня и его составление. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определение качества осанки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.Челночный бег и беговые эстафеты. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись».</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/</p>
4	<p>Современные Олимпийские игры.Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки. Медленный, равномерный бег</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/</p>

	на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».					
5	Физическое развитие. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
6	Физические качества. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
7	Сила как физическое качество. Беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Прыжки с места в	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	длину. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу».					ura.ru/
8	Быстрота как физическое качество. Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
9	Выносливость как физическое качество. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
10	Гибкость как физическое качество. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
11	Развитие координации движений. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/

	и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».					https://www.fizkultura.ru/
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Организующие команды и приёмы. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Прыжки со скакалкой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Смена мест».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkultura5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
13	Строевые упражнения и команды. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие. Прыжки со скакалкой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkultura5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
14	Строевые упражнения и команды. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkultura5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	мост. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».					
15	Гимнастическая разминка. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
16	Составление комплекса утренней зарядки. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
17	Утренняя зарядка. Кувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
18	Ходьба на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	вперёд; равновесие; гимнастический мост. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».					ura.ru/
19	Упражнения с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
20	Упражнения с гимнастической скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
21	Упражнения с гимнастическим мячом. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
22	Упражнения с гимнастическим мячом. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

23	Танцевальные гимнастические движения. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
24	Танцевальные гимнастические движения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие. Прыжки со скакалкой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
25	Развитие координации движений. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
26	Дневник наблюдений по физической культуре. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижение по	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».					
27	Закаливание организма. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
28	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Баскетбол. Техника безопасности. Основные стойки (высокие, средние, низкие). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
29	Игры с приемами баскетбола. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
30	Игры с приемами баскетбола. Специальные беговые	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка».					https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
31	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча с остановками по сигналу. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «зоркий глаз».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
32	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
33	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Подвижные игры с тактическими действиями «мяч	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	среднему».					
34	Прием «волна» в баскетболе. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
35	Прием «волна» в баскетболе. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Подвижные игры с тактическими действиями «мяч среднему».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
36	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры с тактическими действиями «выстрел в небо», «мяч среднему».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
37	Подвижные игры на развитие равновесия. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
38	Подвижные игры на развитие равновесия. Броски, ловля мяча,	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	передача партнеру. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».					https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
39	Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбол. Техника безопасности. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
40	Игры с приемами футбола: метко в цель. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
41	Гонка мячей и слалом с мячом. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней частью подъема). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
42	Гонка мячей и слалом с мячом. Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	линии (с места). Подвижные игры – «невод», «попади в цель».					ura.ru/
43	Футбольный бильярд. Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «мяч ловцу», «коршун и цыплята», «салки».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
44	Футбольный бильярд. Удары по мячу ногой; остановка мяча ногой подошвой; ведение мяча, вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры по выбору обучающихся	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
45	Бросок ногой. Удары по мячу ногой; остановка мяча ногой подошвой; ведение мяча, вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры по выбору обучающихся	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
46	Бросок ногой. Удары по мячу ногой; остановка мяча ногой подошвой; ведение мяча, вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры по выбору обучающихся	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия,	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам».					
48	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
49	Сложно координированные прыжковые упражнения. Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
50	Сложно координированные прыжковые упражнения. Беговые эстафеты. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».					
51	Броски мяча в неподвижную мишень. Беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
52	Броски мяча в неподвижную мишень. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

54	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.Итоговая аттестация.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров». Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Челночный бег и беговые	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	эстафет. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров». Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Челночный бег и беговые эстафет. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров». Подвижные игры на отработку	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».					
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
2	История появления современного спорта. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.					
3	Виды физических упражнений. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
5	Дозировка физических нагрузок. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «не оступись»					
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «вызов номеров»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
7	Закаливание организма под душем. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «невод»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
8	Прыжок в длину с разбега. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой направленности: «третий лишний»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
9	Прыжок в длину с разбега. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой направленности: «заяц без места»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
10	Броски набивного мяча. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	направленности: «пустое место»					ura.ru/
11	Броски набивного мяча. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Подвижные игры беговой направленности: «салки с ленточками»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
12	Строевые команды и упражнения. Гимнастика. Техника безопасности. Организующие команды и приёмы. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
13	Строевые команды и упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
15	Передвижения по гимнастической скамейке. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке. Упоры; седы; упражнения в	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост.					https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
17	Передвижения по гимнастической стенке. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
18	Прыжки через скакалку. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
19	Прыжки через скакалку. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
20	Танцевальные упражнения из танца галоп. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца	1		1		https://resh.edu.ru/

	полька.Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.					https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька.Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
24	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
25	Ритмическая гимнастика.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
26	Ритмическая гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.Баскетбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «зоркий глаз».					
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «день и ночь».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
29	Спортивная игра баскетбол. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «борьба за мяч»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
30	Спортивная игра баскетбол. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
31	Ведение баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/

	<p>прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).</p> <p>Подвижные игры: «охотники и звери»</p>					https://www.fizkultura.ru/
32	<p>Ведение баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).</p> <p>Подвижные игры: «ведение парами».</p>	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
33	<p>Подвижные игры с приемами баскетбола. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо».</p>	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
34	<p>Подвижные игры с приемами баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.</p> <p>Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему»,</p>	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	«мяч соседу».					
35	Спортивная игра волейбол. Волейбол т\б на уроке, стойка и передвижение игрока	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
36	Спортивная игра волейбол. Передача мяча сверху двумя руками у стены	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
37	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
38	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
39	Подвижные игры с приемами футбола. Футбол. Техника безопасности. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); Подвижные игры – «мяч ловцу»,	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
40	Подвижные игры с приемами футбола. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы,	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	внутренней и средней частями подъема); Подвижные игры – «мяч ловцу».					ura.ru/
41	Спортивная игра футбол. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); Подвижные игры – «мяч ловцу».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
42	Спортивная игра футбол. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); Подвижные игры - «два мороза»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
43	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Легкая атлетика. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Подвижные игры беговой направленности: «салки с ленточками»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
44	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Подвижные игры беговой направленности: «салки с ленточками»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
45	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «кто обгонит»;	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

46	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «мышеловка»,	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
47	Челночный бег. Челночный бег и беговые эстафеты. Подвижные игры беговой направленности: «гуси – лебеди»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
48	Челночный бег. Челночный бег и беговые эстафеты. Подвижные игры беговой направленности: «гуси – лебеди»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
49	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Итоговая аттестация.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
50	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «кто дальше бросит»; «белые медведи».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Метание малого	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «кто дальше бросит»; «белые медведи».					ura.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	68		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. История развития физической культуры, ее роль и значение для подготовки армии и флота Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.					
3	Самостоятельная физическая подготовка. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Смешанные	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «не оступись».					ura.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности: «невод»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой направленности: «третий лишний»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой направленности: «заяц без места»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	беговой направленности: «пустое место»					
10	Закаливание организма. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Подвижные игры беговой направленности: «салки с ленточками»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
11	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Техника безопасности. Организующие команды и приёмы. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
12	Акробатическая комбинация. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
13	Акробатическая комбинация. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	упражнений, логично связанных между собой.					
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. акробатические комбинации.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
16	Обучение опорному прыжку. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
17	Обучение опорному прыжку. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
18	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры: «раки»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры: «раки»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Элементы ритмической гимнастики.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Элементы ритмической гимнастики.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
23	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Баскетбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	игры: «зоркий глаз»,					
24	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
25	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры: «охотники и звери»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
26	Разучивание подвижной игры «Паровая машина». Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры: «ведение парами».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
27	Разучивание подвижной игры «Паровая	1		1		https://resh.edu.ru/

	<p>машина». Введение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры: «бросок мяча в колонне»</p>					https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
28	<p>Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «подвижная цель», «попади в кольцо».</p>	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
29	<p>Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу».</p>	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
30	<p>Упражнения из игры баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижные игры с тактическими действиями «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо».</p>	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

31	Упражнения из игры баскетбол.Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижные игры с тактическими действиями «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
32	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча".Футбол. Техника безопасности. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); Подвижные игры – «мяч ловцу»,	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
33	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); Подвижные игры – «мяч ловцу».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
34	Упражнения из игры футбол.Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); Подвижные игры - «два мороза»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
35	Упражнения из игры футбол.Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); Подвижные игры-«коршун и	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

	цыплята»					
36	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры- «салки», «невод»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
37	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Подвижные игры- «попади в цель», «пятнашки»	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
38	Упражнения из игры волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра "Пионербол".	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
39	Упражнения из игры волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра "Пионербол".	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
40	Легкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подвижные игры беговой направленности: «салки с ленточками».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
41	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подвижные игры беговой направленности: «кто обгонит»;	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

42	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «кто обгонит»;	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
43	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «мышеловка»,	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
44	Беговые упражнения. Челночный бег и беговые эстафеты. Подвижные игры беговой направленности: «гуси – лебеди».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
45	Беговые упражнения. Челночный бег и беговые эстафеты. Подвижные игры беговой направленности: «гуси – лебеди».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
46	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «кто дальше бросит»; «белые медведи».	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
47	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	точность, дальность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «кто дальше бросит»; «белые медведи».					https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			1	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Итоговая аттестация.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
65	Освоение правил и техники	1		1		https://resh.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 классы. Гимнастика / И.А. Винер,
Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2011. - 556 с.
2. Изобразительное искусство. Музыка. Технология. Физическая культура.
1-4 классы. Учебно-методическое пособие. - М.: Дрофа, 2013. - 320 с.
3. Лисицкая, Т. С. Обучение во 2 классе по учебнику "Физическая
культура" Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. Программа, методические
рекомендации, поурочные разработки / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. - М.:
Астрель, Планета знаний, 2012. - 128 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы. Методические рекомендации

/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2015. - 192 с.

5. Лях, Владимир Иосифович Физическая культура. 8-9 классы.

Методическое пособие / Лях Владимир Иосифович. - М.: Просвещение, 2015. - 111 с.

6. Матвеев, А. П. Уроки физической культуры. 1-4 классы / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.

7. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс. Методические рекомендации по основам преподавания / А.П. Матвеев. - М.: Дрофа, 2006. - 176 с.

8. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 1 класс. Поурочные разработки к УМК В. И. Ляха "Школа России" / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015. - 256 с.

9. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 1 класс. Поурочные разработки к УМК В. И. Ляха ("Школа России") / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015. - 256 с.

10. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 1 класс. Система уроков по учебнику А. П. Матвеева / А.Ю. Патрикеев. - М.: Учитель, 2012. - 368 с.

11. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 3 класс. Поурочные разработки. К УМК В. И. Ляха "Школа России" / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2014. - 256 с.

12. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Книга для учителя / Г.И. Погадаев. - Москва: Мир, 2014. - 144 с.

13. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Рабочая программа / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2013. - 432 с.
14. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 5-9 классы. Методическое пособие. К учебникам Г. И. Погадаева / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2014. - 128 с.
15. Сост., Патрикеев А.Ю. Рабочая программа по физической культуре. 2 кл. Сост. Патрикеев А.Ю. / Патрикеев А.Ю. Сост.. - Москва: Гостехиздат, 2013. - 117 с.
16. Физическая культура. 1 класс. Рабочая программа. К УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2014. - 354 с.
17. Физическая культура. 2 класс. Рабочая программа. К УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2014. - 855 с.
18. Физическая культура. 3 класс. Рабочая программа. К УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2014. - 108 с.
19. Физическая культура. 4 класс. Рабочая программа к УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2015. - 640 с.
20. Физическая культура. 4 класс. Рабочая программа. К УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2014. - 337 с.
21. Хайрутдинов, Р. Р. Физическая культура. 1 класс. 1 полугодие. Технологические карты уроков по учебнику В. И. Ляха / Р.Р. Хайрутдинов. - М.: Учитель, 2013. - 180 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://infourok.ru/>

<https://fizkulturana5.ru/>

<https://www.fizkult-ura.ru/>

