

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования науки Забайкальского края

Комитет образования муниципального района "Шилкинский район"

МОУ Номоконовская СОШ

РАССМОТРЕНО

Замдиректора по
учебной работе

Жданова Н.В.
приказ №83 от «30» август
2023 г

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по
воспитательной работе

Гладышева М.А.
Приказ №83 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
Номоконовской СОШ

Л.В. Лоскутникова
Приказ №83 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 801698)

учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4

классов

с.Номоконово, 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика (24 часа)					
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Высокий старт. Подвижная игра «Два мороза».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
2.	Строевые упражнения. Бег с ускорением 30 м. с высокого старта. «День и ночь»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
3.	Строевые упражнения. Бег 30 м. с высокого старта. «Третий лишний».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
4.	ОРУ без предметов. Повороты на месте. Бег 30 м. с высокого старта (КУ). «Невод».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
5.	Повороты на месте. ОРУ без предметов. Бег из различных исходных положений. Специальные прыжковые упражнения (СПУ).	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

6.	Комплекс УГГ. Бег из различных И.П. СПУ. «Кошки – мышки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
7.	Строевые перестроения. Бег с изменением направления и темпа. СПУ. «Кошки – мышки	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
8.	Комплекс УГГ. Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
9.	Строевые перестроения. Комплекс УГГ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
10.	Кроссовый бег 1000 м. Прыжок в длину с места. «Невод».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
11.	Кроссовый бег 1000 м (без у\в) Прыжок в длину с места. (КУ)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
12.	Кроссовый бег 1000 м. (б у\в). Специальные беговые упражнения (СБУ). Разбег и отталкивание в прыжках в длину. «Гуси-лебеди»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
13.	Бег по слабопересечённой местности (до 1000 м.) Прыжок в длину с разбега. «Гуси-лебеди	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

14.	Бег по слабопересечённой местности (до 1000 м.) Прыжок в длину с разбега. СБУ.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
15.	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
16.	Смешанное передвижение до 1000 м. Метание малого мяча на дальность. «Попади в цель».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
17.	Равномерный бег до 5 минут. Упражнения с малым мячом. Метание малого мяча в вертикальную цель. «Попади в цель».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
18.	Строевые упражнения. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
19.	Строевые упражнения. Челночный бег 3х10м. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
20.	Строевые упражнения. Челночный бег 3х10м. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
21.	Разминка в ходьбе. Бег с изменением темпа и направления. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
22.	Строевые упражнения. Упражнения со	1			www.edu.ru

	скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Полоса препятствий.				www.school.edu.ru \
23.	Упражнения со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Эстафетные игры с предметами.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
24.	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. Эстафетные игры с предметами	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
25.	Гимнастика с элементами акробатики (24 ч.) Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Группировки. «Волк во рву»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
26.	Шаг под счёт. Группировки. Перекаты. «Совушка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
27.	Перестроение из колонны по одному в круг. Группировки. Перекаты.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
28.	Перестроение из колонны по одному в круг. Группировки. Перекаты.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
29.	Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
30.	Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \

31.	Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Игра «Светофор». Упражнения ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
32.	Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Игра «Снайпер». Упражнения ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
33.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки. Лазанье по канату.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
34.	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки. Лазанье по канату.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
35.	Строевые построения. Лазанье по канату. Упражнения ОФП. «Невод»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
36.	Строевые построения. Перелазание через гимнастического коня. Подвижные игры	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
37.	Строевые построения. Перелазание через гимнастического коня. Упр. ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \

38.	Строевые упражнения. Перелазание через гимнастического коня. Упр. ОФП. «Третий лишний».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
39.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке. «Стой».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
40.	ОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. «У ребят порядок строгий».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
41.	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. «Вороны и воробьи».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
42.	Строевые упражнения. Упр. на гимнастическом коврике. Упражнения на гимнастическом бревне. Упр. ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
43.	Строевые упражнения. Упр. на гимнастическом коврике. Упражнения на гимнастическом бревне. Упр. ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

					http://uchi.ru.\\
44.	Строевые упражнения. Упр. на гимнастическом коврике. Упражнения на гимнастическом бревне. Упр. ОФП. «Белые медведи».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
45.	Строевые перестроения. Упр. в висе. Подтягивание на перекладине.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
46.	Строевые перестроения. Комплекс упражнений с обручем. Упр. в висе. Подтягивание на перекладине.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
47.	Повороты на месте. Полоса препятствий. «Весёлые старты».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
48.	Строевые упражнения. Полоса препятствий. Упр. ОФП (КУ)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

49.	Подвижные игры на основе баскетбола (27 ч.) ТБ на баскетболе. Упражнения с мячами. «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
50.	Строевые упражнения. Стойки и перемещения в баскетболе. Упражнения с мячами. «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
51.	Комплекс УГГ. Стойки и перемещения в баскетболе. Упражнения с мячами. «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
52.	Комплекс УГГ. Упражнения с мячами. «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
53.	Комплекс упражнений в движении. Упражнения с мячами. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
54.	Упражнения в движении. Упражнения с мячами. «Кот и мыши».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

					http://uchi.ru.\\
55.	Упражнения в движении. Упражнения с мячами. «Салки с ленточками».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
56.	Строевые перестроения. Ловля и передача мяча. «5 передач	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
57.	Комплекс упражнений с мячом. Ловля и передача мяча. «5 передач».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
58.	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча. «Мяч по кругу	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
59.	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча. «Мяч по кругу».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\

60.	Комплекс упражнений со скакалкой. Ведение мяча на месте. «Мяч среднему».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
61.	Комплекс упражнений со скакалкой. Ведение мяча на месте. «Мяч среднему».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
62.	Упражнения со скакалкой. Ведение мяча на месте. «Передал – садись».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
63.	Строевые упражнения. Ведение мяча в движении шагом. Эстафеты с мячами.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
64.	ОРУ без предметов. Ведение в движении. Игра «Не давай мяч водящему».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
65.	ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу двумя руками в щит. Эстафеты с мячами.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru

					http://uchi.ru.\\
66.	ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу двумя руками в щит. Эстафеты с мячами.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
67.	Строевые упражнения. Бросок мяча снизу двумя руками. «Не давай мяч водящему».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
68.	Строевые перестроения. Комбинация из освоенных элементов. Эстафеты с мячом.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
69.	Комбинация из освоенных элементов. Подвижные игры.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
70.	Комбинация из освоенных элементов. Подвижные игры.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\

71.	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Упражнения ОФП.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
72.	Упражнения с обручем. Эстафеты с предметами.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
73.	Строевые приёмы. Подвижные игры с мячом.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
74.	Строевые приёмы в движении. Подвижные игры с мячом.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
75.	Строевые приёмы в движении. Подвижные игры с мячом.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
76.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. «День и ночь».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru

					http://uchi.ru.\\
77.	Строевые упр. Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры.	1			http://uchi.ru.\\ www.school.edu.ru www.edu.ru
78.	Комплекс УГГ. Бег 30м, 60м. с высокого старта. Подвижная игра «День и ночь».	1			http://uchi.ru.\\ www.school.edu.ru www.edu.ru
79.	Комплекс УГГ. Бег 30м. (КУ) Подвижная игра «Салки с ленточкой».	1			http://uchi.ru.\\ www.school.edu.ru www.edu.ru
80.	Комплекс ОРУ. Бег из различных ИП. «Салки с ленточкой»	1			http://uchi.ru.\\ www.school.edu.ru www.edu.ru
81.	Комплекс ОРУ. Бег на короткие дистанции из различных ИП. «Салки с ленточкой»	1			http://uchi.ru.\\ www.school.edu.ru www.edu.ru

82.	Бег по слабо пересечённой местности. Прыжок в длину с места. «Вызов номеров».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
83.	Бег по слабо пересечённой местности. Прыжок в длину с места. «Вызов номеров».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
84.	Бег по слабо пересечённой местности. Прыжок в длину с места (КУ). «Вызов номеров»	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
85.	Инструктаж по Т.Б при метании. Смешанное передвижение до 1000м. Метание малого мяча на дальность. «Перестрелка»	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
86.	Смешанное передвижение до 1000м. Метание малого мяча на дальность. «Перестрелка».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
87.	Смешанное передвижение до 1000м. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в цель».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru

93.	Равномерный бег до бти мин. Комплекс ОРУ. СБУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
94.	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс упр. со скакалкой. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
95.	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс упр. со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
96.	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс упр. со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Специальные прыжковые упр. Подвижная игра «Догони лису».	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
97.	Строевые приёмы. Комплекс упр. с обручем. Разбег в прыжках в длину. Эстафеты с передачей предметов.	1			www.school.edu.ru www.edu.ru http://uchi.ru.\\
98.	Строевые приёмы. Комплекс упр. с обручем. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Эстафеты с передачей	1			www.school.edu.ru www.edu.ru

	предметов.				http://uchi.ru.\\
99.	Равномерный бег до 1000м. Строевые приёмы. Комплекс упр. с обручем. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Подвижные игры.	1			http://uchi.ru.\\ www.school.edu.ru www.edu.ru
100.	Равномерный бег до 1000м. Строевые приёмы. Комплекс упр. с обручем. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Подвижные игры.	1			http://uchi.ru.\\ www.school.edu.ru www.edu.ru
101.	Равномерный бег до 1000м. Строевые приёмы. Комплекс упр. с обручем. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Подвижные игры.	1			http://uchi.ru.\\ www.school.edu.ru www.edu.ru
102.	Равномерный бег до 1000м. Строевые приёмы. Комплекс упр. с обручем. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Подвижные игры.	1			http://uchi.ru.\\ www.school.edu.ru www.edu.ru
	Итого:	102			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика (24 часа)					
1	Вводный инструктаж по правилам безопасности на занятиях ФК. Высокий старт. Бег 30 м. Игра «Пустое место».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru
2	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Бег 30 м с высокого старта. Раз. Игра «Скакуны»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru
3	Строевые перестроения. «Скакуны». Учёт высокого старта, бег 30м (КУ)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru
4	Строевые упражнения ТБ метания мяча. Метание малого мяча на дальность. «День и ночь».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru
5	Строевые упражнения. Равномерный бег до 3х мин. Метание мяча на дальность с места. Игра «Кошки-	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	мышки».				http://uchi.ru.\\
6	Строевые упражнения. Равномерный бег до 4х мин. Метание малого мяча (КУ) Игра «Гуси-лебеди».				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
7	Бег в чередовании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. «Гуси лебеди».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
8	Медленный равномерный бег до 5ти мин. СБУ. Прыжок в длину с места. «День и ночь»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
9	Равномерный бег 500 метров. СБУ. Прыжок в длину с места. «День и ночь».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
10	Бег с чередованием ходьбы. Учебная игра «Лапта». Правила игры и техника безопасности.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
11	Бег 750 метров. Учебная игра «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
12	Равномерный бег 750 м. СБУ. «Бег за лидером». Учебная игра «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
13	Кроссовый бег 1000м. СБУ. Подвижные игры с элементами легкой	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	атлетики.				http://uchi.ru.\\
14	Кроссовый бег 1000м. Метание малого мяча в цель. «Перестрелка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
15	Строевые упражнения. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
16	Т.Б. на уроке в спортивном зале. Комплекс УГГ. Челночный бег 3x10м. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
17	Строевые упражнения. Медленный бег до 5ти мин. Челночный бег 3x10м. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
18	Строевые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3x10м. (КУ).	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
19	Строевые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Разбег в прыжках в длину. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
20	Медленный бег до 5ти мин. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. «Догони лису».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

21	Строевые упражнения. Медленный бег до 5ти мин. Прыжок в длину с разбега. «Догони лису»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
22	Строевые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. «Невод».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
23	Строевые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафетные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
24	Строевые упражнения. СПУ. Эстафеты.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
25	Гимнастика (24 ч) Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Лазание по канату. Подтягивание на перекладине. «Невод».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
26	Размыкание на вытянутые руки. Лазание по канату. Подтягивание. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

					http://uchi.ru.\\
27	Строевые упр. Лазание по канату. Подтягивание. Упр. ОФП.	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
28	Повороты на месте. Лазание по гимнастической стенке. Упр. ОФП.	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
29	Шаг под счёт. Комплекс УГГ. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
30	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке, скамейке. «Волк во рву».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
31	Повороты на месте. Группировки. Упр. ОФП.	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
32	Повороты на месте. Комплекс УГГ. Группировки. Перекаты. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

					http://uchi.ru.\\
33	ОРУ без предметов. Строевые упр. Перекаты. «Охотники и утки». Упр. ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
34	Упр. на гимнастическом коврике. Перекаты. Упр. ОФП. «Снежки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
35	Упр. на гимнастическом коврике. Кувырок вперёд. Упр. ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
36	Упр. на гимнастическом коврике. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упр. ОФП	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
37	Строевые перестроения. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упр. ОФП. «Волк во рву».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
38	Комплекс УГГ. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упр. ОФП. Салки.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

					http://uchi.ru.\\
39	Комплекс УГГ. Акробатическая комбинация. Упр. ОФП. Салки.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
40	Комплекс упр. с обручем. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
41	Комплекс упр. с обручем. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
42	Комплекс упр. с гимнастическими палками. Упр. на равновесие. Упр. ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
43	Комплекс упр. с гимнастическими палками. Упр. на гимнастическом бревне. «Перестрелка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
44	Строевые перестроения. ОРУ без предметов. Комбинация на гимнастическом бревне.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Гимнастическая полоса препятствий.				http://uchi.ru.\\
45	Строевые упр. Комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий. Упр. ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
46	Упражнения с гимнастической палкой. Разбег и отталкивание от мостика в опорных прыжках. «Воробьи-вороны».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
47	Упр. с гимнастической палкой. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись через козла. Упр. ОФП (КУ)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
48	Упр. с гимнастической палкой. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись через козла. Упр. ОФП (КУ).	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
49	Подвижные и спортивные игры (30 ч.) Техника безопасности на занятиях с мячом. Стр. упр. Стойки и перемещения в баскетболе. «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
50	Комплекс УГГ. Стойки и перемещения в баскетболе. «Салки в спину».	1			www.edu.ru

					www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
51	Комплекс УГГ. Стойки и перемещения в баскетболе. «Мяч по кругу».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
52	Строевые перестроения. Стойки и перемещения в баскетболе. «Мяч по кругу».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
53	ОРУ без предметов. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Вызов номеров» .	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
54	ОРУ без предметов. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
55	ОРУ без предметов. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Попади в обруч».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
56	Комплекс упр. в движении. Упражнения	1			www.edu.ru

	с мячами в шеренге, колонне. «Передал-садись».				www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
57	Комплекс упр. в движении. Упражнения с мячами в шеренге, колонне. «Передал-садись».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
58	Комплекс упр. в движении. Упражнения с мячами в шеренге, колонне. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
59	Упражнения с гимнастической палкой. Ловля и передача мяча в парах. «Школа мяча».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
60	Упр. с гимнастической палкой. Ловля и передача мяча в парах. «Школа мяча».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
61	Упр. с гимнастической палкой. Ловля и передача мяча в парах. «Перестрелка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
62	Комплекс упражнений с мячами. Упр.	1			www.edu.ru

	с мячами (индивидуально у стены). Подвижные игры.				www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
63	Комплекс упражнений с мячами. Упр. с мячами (индивидуально у стены). «Мяч среднему». Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
64	ОРУ. Упр. с мячами в круге. «Мяч соседу».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
65	ОРУ без предметов. Упр. с мячами в круге. Игра «Пионербол»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
66	Строевые упр. Ведение мяча на месте. «Школа мяча».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
67	Строевые упр. Ведение мяча на месте (правой, левой). «Школа мяча». Игра «Пионербол»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
68	Комплекс УГГ. Ведение мяча на месте.	1			www.edu.ru

	«Мяч соседу».				www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
69	Стр. упр. Бросок мяча снизу двумя руками. «Пионербол».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
70	Стр. упр. Бросок мяча снизу двумя руками. «Пионербол».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
71	Стр. упр. Бросок мяча снизу двумя руками. «Подвижные игры с мячом».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
72	Комплекс УГГ. Бросок мяча в цель (щит). «Мяч в корзину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
73	Комплекс УГГ. Бросок мяча в цель (щит). «Мяч в корзину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
74	Комплекс УГГ. Бросок мяча в цель	1			www.edu.ru

	(щит). «Передача мяча в колоннах».				www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
75	ОРУ с мячом. Эстафетные игры с мячом.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
76	ОРУ с мячом. Эстафетные игры с мячом.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
77	Строевые перестроения. ОРУ без предметов. Комбинация из освоенных элементов. «Мяч в корзину»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
78	Строевые перестроения. ОРУ без предметов. Комбинация из освоенных элементов. «Мяч в корзину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
79	Лёгкая атлетика (24ч) Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. «День и ночь».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

80	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Бег 30м. с высокого старта. «Догони лису».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
81	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Бег 30м. с высокого старта. «Догони лису».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
82	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Бег 30м. с высокого старта (КУ). «Третий лишний».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
83	Равномерный бег до 3х мин. Комплекс упр. в движении. Специальные беговые упражнения. «Пятнашки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
84	Равномерный бег до 5 мин. Комплекс упр. в движении. Специальные беговые упражнения. «Пятнашки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
85	Равномерный бег до 1000м. Комплекс упр. в движении. Специальные беговые упражнения. «Салки с ленточкой».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

86	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс УГГ. Специальные прыжковые упражнения. «Салки с ленточкой».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
87	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс УГГ. Специальные прыжковые упражнения. «Шишки, жёлуди, орехи».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
88	Бег из различных И.П. Комплекс УГГ. Прыжок в длину с места. «Шишки, жёлуди, орехи».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
89	Бег из различных И.П. Комплекс УГГ. Прыжок в длину с места. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
90	Смешанное передвижение до 1000м. Прыжок в длину с места (КУ). Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
91	Бег за лидером 1000м. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. «Лапта»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

92	Бег за лидером 1000м. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. «Лапта»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
93	Бег в чередовании с ходьбой. Упр. со скакалкой. Прыжок в длину с разбега. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
94	Бег в чередовании с ходьбой. Упр. со скакалкой. Прыжок в длину с разбега. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
95	Бег в чередовании с ходьбой. Упр. со скакалкой. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м. «Рыбаки и рыбки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
96	Бег в чередовании с ходьбой. Упр. со скакалкой. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м., 6х10м. «Рыбаки и рыбки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
97	Бег в чередовании с ходьбой. Упр. со скакалкой. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м. (КУ). «Воробьи и вороны».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

98	Правила безопасного поведения при метании. Равномерный бег 1000м. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча в цель. «Перестрелка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
99	Равномерный бег 1000м. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность. «Перестрелка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
100	Равномерный бег 1000м. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность. «Попади в цель.»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
101	Бег по слабо пересечённой местности. Передача эстафеты. Эстафетные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
102	Бег по слабо пересечённой местности. Передача эстафеты. Эстафетные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика (24 часа)					
1	Вводный инструктаж по правилам безопасности на занятиях ФК. Высокий старт. Бег 30 м. Игра «Пустое место».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
2	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Скакуны»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
3	Строевые перестроения. Комплекс УГГ. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Скакуны».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
4	Строевые упражнения. Бег 30 м с высокого старта (КУ). «Пустое место».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
5	ТБ метания мяча. Строевые упражнения. Равномерный бег до 3х мин. Метание мяча на дальность с места. Игра «Кошки-мышки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
6	Строевые упражнения. Равномерный бег до 4х мин. Метание малого мяча.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Игра «Перестрелка».				http://uchi.ru.\\
7	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча (КУ). Игра «Перестрелка»	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
8	Медленный равномерный бег до 5ти мин. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. «Третий лишний».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
9	Равномерный бег 500 метров. СБУ. Эстафеты с передачей предметов.	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
10	Бег в чередовании с ходьбой. СБУ. Учебная игра «Лапта». Правила игры и техника безопасности.	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
11	Бег 750 метров. Специальные прыжковые упражнения. Учебная игра «Лапта».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
12	Равномерный бег 750 м. СПУ. «Бег за лидером». Учебная игра «Лапта».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
13	Строевые перестроения. Кроссовый бег 1000м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Салки».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
14	Строевые перестроения. Кроссовый бег 1000м. Прыжок в длину с места. «Кто дальше?»	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

15	Строевые упражнения. Кроссовый бег 1000 м. Прыжок в длину с места (КУ) «Кто дальше?»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
16	Т.Б. на уроке в спортивном зале. Равномерный бег до 5ти мин. Комплекс УГГ. Разбег в прыжках в длину. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
17	Строевые упражнения. Медленный бег до 5ти мин. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
18	Строевые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с разбега. «Гуси-лебеди».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
19	Строевые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
20	Медленный бег до 5ти мин. ОРУ без предметов. Челночный бег 3x10м. «Догони лису».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
21	Строевые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3x10 м. «Удочка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
22	Строевые упражнения. Челночный бег 3x10м. (КУ). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. «Невод».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

23	Строевые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафетные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru
24	Строевые упражнения. СПУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафетные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru
25	Гимнастика (24 ч) Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты. Упражнения ОФП. «Невод».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru
26	Строевые перестроения. Перекаты. Группировки. Упр. ОФП. «Охотники и утки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru
27	Строевые упр. Перекаты. Группировки. Упр. ОФП. Игра «Гуси-лебеди»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru
28	Повороты на месте. Комплекс УГГ. Кувырок вперед. Упр. ОФП. Игра «Удочка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru

29	Шаг под счёт. Комплекс УГГ. Кувырок вперёд, два слитно. Упр. ОФП. Игра «Кружева»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
30	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Кувырок назад, два слитно. «Волк во рву».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
31	Повороты на месте. Упражнения с гимнастической палкой. Акробатика: стойка на лопатках, мост. Упр. ОФП. «Два Мороза».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
32	Повороты на месте. Упражнения с гимнастической палкой. Акробатика: стойка на лопатках, мост. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
33	Строевые упр. Упражнения с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Упр. ОФП. «Кружева».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
34	ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация. Упр. ОФП. «Снежки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

35	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация. Упр. ОФП. «Караси и щука».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
36	Строевые перестроения. Упражнения с обручем. Упражнения в вися. Упр. ОФП. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
37	Строевые перестроения. Упражнения с обручем. Упражнения в вися. Подтягивание на перекладине. Упр. ОФП. «Волк во рву».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
38	Строевые перестроения. Комплекс УГГ. Лазанье по канату. Упр. ОФП. Салки.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
39	Упражнения на гимнастическом коврике. Лазанье по канату. Упр. ОФП. Салки.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
40	Строевые перестроения. Упражнения на гимнастическом коврике. Лазанье по канату. Упр. ОФП. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

41	Строевые перестроения. Лазанье по гимнастической стенке. Упр. ОФП. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
42	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Упр. ОФП. Подвижные игры..	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
43	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Упр. ОФП. «Кто быстрее?»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
44	Строевые перестроения. ОРУ без предметов. Комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
45	Строевые упр. Комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий. Упр. ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
46	Упражнения со скакалкой. Разбег и отталкивание от мостика в опорных прыжках. «Удочка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

47	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись через козла. Упр. ОФП (КУ)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
48	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись через козла. Упр. ОФП (КУ).	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
49	Подвижные игры на основе баскетбола. (30 ч.) Техника безопасности на занятиях с мячом. Строевые упражнения. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
50	Комплекс УГГ. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Совушка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
51	Комплекс УГГ. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Мяч по кругу».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
52	Строевые перестроения. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Мяч по кругу».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

53	ОРУ без предметов. Упражнения с мячами (индивидуально у стены). «Вызов номеров» .	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
54	ОРУ без предметов. Упражнения с мячами (индивидуально у стены). «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
55	ОРУ без предметов. Упражнения с мячами (индивидуально у стены). «Попади в обруч».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
56	Комплекс упр. в движении. Ловля и передача мяча в парах. «Передал-садись».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
57	Комплекс упр. в движении. Ловля и передача мяча в парах. «Передал-садись».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
58	Комплекс упр. в движении. Ловля и передача мяча в парах. «Мяч по кругу». Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
59	Комплекс упражнений с обручем. Ловля и передача мяча в круге, в тройках. «5 передач».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
60	Комплекс упражнений с обручем. Ловля и передача мяча в круге, в тройках. «5 передач»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
61	Комплекс упражнений с мячом.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Ведение мяча на месте. Упражнения с мячом в шеренгах, колоннах. «Передал-садись».				\
62	Комплекс упражнений с мячом. Ведение мяча на месте. Упражнения с мячом в шеренгах, колоннах. «Передал-садись».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
63	Комплекс упражнений с мячом. Ведение мяча на месте. Упражнения с мячом в шеренгах, колоннах. «Передал-садись».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
64	ОРУ без предметов. Перемещения и стойки в баскетболе. Ведение мяча в движении. «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
65	ОРУ без предметов. Перемещения и стойки в баскетболе. Ведение мяча в движении. «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
66	ОРУ без предметов. Перемещения и стойки в баскетболе. Ведение мяча в движении. «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
67	ОРУ без предметов. Перемещения и стойки в баскетболе. Ведение мяча в движении. «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
68	Комплекс УГГ. Ведение мяча в движении. Бросок мяча снизу двумя руками в щит. «Мяч соседу».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
69	Комплекс УГГ. Ведение мяча в движении. Бросок мяча снизу двумя	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \

	руками. «Мяч соседу».				
70	Комплекс УГГ. Ведение мяча в движении. Бросок мяча снизу двумя руками. «Мяч капитану».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
71	Стр. упр. Бросок мяча от груди двумя руками. «Подвижные игры с мячом».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
72	ОРУ без предметов. Бросок мяча в цель (щит) от груди двумя руками. «Мяч в корзину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
73	ОРУ без предметов. Бросок мяча в цель (щит) от груди двумя руками. «Мяч в корзину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
74	Стойки и перемещения в волейболе. Верхний приём и передача мяча. «Пионербол»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
75	Строевые приёмы в движении. Стойки и перемещения в волейболе. Верхний приём и передача мяча. «Пионербол»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
76	Стойки и перемещения в волейболе. Верхний приём и передача мяча. «Пионербол»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
77	Стойки и перемещения в волейболе. Верхний приём и передача мяча. «Пионербол»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
78	Строевые перестроения. ОРУ без предметов. Комбинация из освоенных элементов. «Пионербол».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \

79	Лёгкая атлетика (24ч) ТБ на уроках лёгкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег до 3х мин. Высокий старт и стартовый разгон. «Салки с мячом»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
80	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. Бег 30м. с высокого старта. «Салки с ленточкой».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
81	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. Бег 30м. с высокого старта. «День и ночь».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
82	ОРУ. Бег 30м с высокого старта (КУ). Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
83	Медленный бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. «Пятнашки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
84	Медленный бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. «Пустое место».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
85	Медленный бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. «Пустое место».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
86	Бег в чередовании с ходьбой. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
87	Бег в чередовании с ходьбой. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
88	Разминка в ходьбе. Бег 1000м. Прыжок	1			www.edu.ru

	в длину с места. «Кто дальше».				www.school.edu.ru \
89	Упражнения в движении. Прыжок в длину с места. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
90	Бег за лидером 1000м. ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места (КУ). «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
91	Бег из различных ИП. ОРУ без предметов. Разбег в прыжках в длину. «Лапта»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
92	Бег из различных ИП. ОРУ без предметов. Разбег и отталкивание в длину с разбега. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
93	Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
94	Кроссовый бег. Упражнения в движении. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
95	Разминка в ходьбе. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
96	Разминка в ходьбе. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
97	Разминка в ходьбе. Челночный бег 3х10м. (КУ) Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
98	«Бег за лидером». ОРУ с малым мячом.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Метание малого мяча. «Лапта».				http://uchi.ru.\\
99	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
100	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча в цель. «Третий лишний», «Пустое место»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
101	Медленный бег до 6ти мин. Полоса препятствий. Эстафетные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
102	Медленный бег до 6ти мин. Полоса препятствий. Эстафетные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (24 ЧАСА)					
1	Вводный инструктаж по правилам безопасности на занятиях ФК. Высокий старт. Игра «Догони лису».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.
2	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Догони лису»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.
3	Строевые перестроения. Комплекс УГГ. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Догони лису».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.
4	Строевые упражнения. Бег 30 м с высокого старта (КУ). «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.
5	Кроссовый бег 1000 м. Упражнения со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. «Вызов номеров»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.
6	Кроссовый бег 1000 м. Упражнения со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. «День и ночь»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.
7	Кроссовый бег 1000 м. ОРУ без	1			www.edu.ru

	предметов. СПУ. Прыжок в длину с места. «День и ночь»				www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
8	Медленный равномерный бег до 5ти мин. Прыжок в длину с места (КУ) «Третий лишний».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
9	Равномерный бег до 5ти мин. СБУ. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Эстафеты с передачей предметов.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
10	Бег в чередовании с ходьбой. СБУ. Прыжок в длину с разбега. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
11	Бег в чередовании с ходьбой. СБУ. Прыжок в длину с разбега. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
12	Равномерный бег 750 м. СПУ. Прыжок в длину с разбега. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
13	Строевые перестроения. Кроссовый бег 1000м. Комплекс упражнений с малым мячом. Метание малого мяча на дальность. «Третий лишний».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
14	Строевые перестроения. Кроссовый бег до 5ти мин. Метание малого мяча на дальность. «Кто дальше?»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
15	Строевые упражнения. Кроссовый бег до 5ти мин. Метание малого мяча на дальность. «Кто дальше?»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
16	Равномерный бег до 5ти мин. Комплекс	1			www.edu.ru

	УГГ. Метание малого мяча на дальность. «Вызов номеров».				www.school.edu.ru \
17	Т.Б. на уроке в спортивном зале. Строевые упражнения. Медленный бег до 5ти мин. Специальные беговые упражнения. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
18	Строевые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. «Гуси-лебеди».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
19	Строевые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. СБУ. Передача эстафеты. Подвижные игры с передачей предметов.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
20	Медленный бег до 5ти мин. ОРУ без предметов. Челночный бег 3x10м. «Догони лису».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
21	Строевые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3x10 м. «Удочка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
22	Строевые упражнения. Челночный бег 3x10м. (КУ). Специальные прыжковые упражнения. Разбег и отталкивание в прыжках в высоту. «Невод».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
23	Строевые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафетные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
24	Строевые упражнения. СПУ. Прыжок в	1			www.edu.ru

	высоту с прямого разбега. Эстафетные игры.				www.school.edu.ru \
25	Гимнастика (24 ч) Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения ОФП. «Невод».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
26	Строевые перестроения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Лазанье по канату. Упр. ОФП. «Охотники и утки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
27	Строевые упр. Упр. с гимнастической палкой. Лазанье по канату. Упр. ОФП. Игра «Гуси-лебеди»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
28	Повороты на месте. Упр. с гимнастической палкой. Подъём и переноска груза. Упр. ОФП. Игра «Удочка».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
29	Шаг под счёт. Повороты на месте. Упражнения для формирования осанки. Висы и упоры. Упр. ОФП. Игра «Кружева»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
30	Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки. Упражнения в висе. Упр. ОФП. «Волк во рву».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
31	Повороты на месте. Комплекс УГГ. Разбег и отталкивание в опорных прыжках. Упр. ОФП. «Два Мороза».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \

32	Повороты на месте. Комплекс УГГ. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись через козла. Упр. ОФП. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
33	Строевые упр. Комплекс УГГ. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись через козла. Упр. ОФП. «Вызов номеров».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
34	Строевые перестроения. Комплекс упражнений с обручем. Лазанье по гимнастической стенке. Упр. ОФП. «Снежки».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
35	Строевые перестроения. Комплекс упражнений с обручем. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Упр. ОФП. «Караси и щука».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
36	Строевые перестроения. Комплекс упражнений с обручем. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Упр. ОФП. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
37	Строевые перестроения. Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатика: группировки, перекаты. Подтягивание на перекладине. Упр. ОФП. «Подвижная цель».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
38	Строевые перестроения. Упр. со скакалкой. Акробатика: кувырок вперёд, два слитно. Упр. ОФП. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \

39	Строевые перестроения. Упр. со скакалкой. Акробатика: кувырок назад, два слитно. Упр. ОФП. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
40	Расчёт «9-6-3-на месте». ОРУ. Акробатика: кувырки вперёд, назад. Упр. ОФП. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
41	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ Акробатика: стойка на лопатках, мост. Упр. ОФП. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
42	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастическом коврике. Акробатика: стойка на лопатках, мост. Упр. ОФП. Подвижные игры..	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
43	Строевые перестроения. Упражнения на гимнастическом коврике. Акробатическое соединение. Упр. ОФП. «Кто быстрее?»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
44	Строевые перестроения. Упражнения на гимнастическом коврике. Акробатическое соединение. Упр. ОФП.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
45	Строевые упр. Комплекс УГГ. Упражнения на гимнастическом бревне. Упр. ОФП. Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
46	Строевые перестроения. Комплекс УГГ. Упражнения на гимнастическом бревне.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
47	Строевые перестроения. Полоса препятствий. Упр. ОФП (КУ)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \

48	Строчные перестроения. Полоса препятствий. Упр. ОФП (КУ).	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
49	Подвижные игры на основе баскетбола. (24 ч.) Техника безопасности на занятиях с мячом. Строчные упражнения. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
50	Комплекс УГГ. Стойки и перемещения в баскетболе. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Салки в спину».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
51	Расчёт «9-6-3-на месте». Комплекс УГГ. Стойки и перемещения в баскетболе. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Мяч по кругу».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
52	Строчные перестроения. Упражнения с мячами (индивидуально на месте). «Мяч по кругу».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
53	Строчные упражнения. ОРУ без предметов. Упражнения с мячом в шеренгах, колоннах. «Передал-садись».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
54	ОРУ без предметов. Упражнения с мячом в шеренгах, колоннах. «Передал-садись».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
55	ОРУ без предметов. Упражнения с мячом в шеренгах, колоннах. «Передал-садись».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

					\
56	Комплекс упр. в движении. Упражнения с мячом в шеренгах, колоннах. «Передал-садись».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
57	Комплекс упр. в движении. Ловля и передача мяча в парах. «Мяч соседу».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
58	Комплекс упр. в движении. Ловля и передача мяча в парах. «Мяч по кругу». Подвижные игры.	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
59	Комплекс упражнений с обручем. Ловля и передача мяча в парах. «5 передач».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
60	Комплекс упражнений с обручем. Ловля и передача мяча в круге, в тройках. «5 передач».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
61	Комплекс упражнений с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в круге, в тройках. «Мяч капитану».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
62	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Ведение мяча на месте в низкой и средней стойке. «Мяч капитану».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
63	Строевые упражнения, ОРУ без предметов. Ведение мяча на месте. «Мяч по кругу».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
64	ОРУ без предметов. Ведение мяча в движении шагом. «Мяч по кругу».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru

					http://uchi.ru.\\
65	ОРУ без предметов. Ведение мяча в движении шагом. «Салки в спину».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
66	ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу двумя руками. Ведение мяча в движении. «Салки в спину».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Комплекс УГГ. Бросок мяча снизу двумя руками. Ведение мяча в движении. «Мяч соседу».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Комплекс УГГ. Ведение мяча в движении. Бросок мяча от груди двумя руками. «Мяч соседу».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
69	Комплекс УГГ. Бросок мяча в цель (щит) от груди двумя руками. «Мяч в корзину».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Упражнения в парах. Бросок мяча от груди двумя руками. Комбинация из освоенных элементов. «Мяч в корзину».	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Строевые упражнения. Упражнения в парах. Бросок мяча от груди двумя руками. Комбинация из освоенных элементов.	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
72	Упражнения в парах. Комбинация из освоенных элементов. Эстафетные игры с мячом.	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Подвижные игры на основе волейбола (6 часов)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Стойки и перемещения в волейболе. Броски и ловля волейбольного мяча. «Пионербол»				http://uchi.ru.\\
74	Стойки и перемещения в волейболе. Верхний приём и передача мяча. «Пионербол»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
75	Строевые приёмы в движении. Ловля и передача мяча в парах, в тройках. «Пионербол»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
76	Стойки и перемещения в волейболе. Верхний приём и передача мяча. «Пионербол»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
77	Стойки и перемещения в волейбол. Нижний приём и передача мяча. «Пионербол»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
78	Строевые перестроения. ОРУ без предметов. Комбинация из освоенных элементов. «Пионербол».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
79	С ТБ на уроках лёгкой атлетике. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Разбег в прыжках в высоту. Челночный бег 3x10м. «День и ночь».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
80	Строевые упражнения. Ору без предметов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3x10м. «Догони лису».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
81	Разминка в ходьбе. Бег. Прыжок в высоту (50-60см.) «Догони лису».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

					\
82	Упражнения в движении. Челночный бег 3х10м., 6х10м. «Салки». «Пятнашки».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
83	Разминка в ходьбе. Бег. Упражнения в движении. Челночный бег 3х10м. (КУ). «Рыбаки и рыбки».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
84	Кроссовый бег до 6ти мин. Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
85	Кроссовый бег до 6ти мин. Упражнения с длинной скакалкой. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
86	Кроссовый бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
87	Кроссовый бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
88	Бег из различных ИП. Упражнения в движении. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
89	Упражнения в движении. Высокий старт и стартовый разгон. «Лапта».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \
90	Бег в чередовании с ходьбой. Бег 30м. с высокого старта. «Лапта».	1			\ www.edu.ru www.school.edu.ru \

91	Бег в чередовании с ходьбой. Бег 30м., 60м. с высокого старта. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
92	Бег в чередовании с ходьбой. Бег 30м. с высокого старта. (КУ) «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
93	Правила безопасного поведения при метании мяча. Кроссовый бег 1000м. Метание малого мяча. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
94	Кроссовый бег 1000м. упражнения с малым мячом. Метание малого мяча. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
95	Кроссовый бег 1000м. упражнения с малым мячом. Метание малого мяча с 3х шагов разбега. «Лапта».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
96	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча с разбега. «Круговая эстафета».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
97	Бег в чередовании с ходьбой. Специальные прыжковые упражнения. «Круговая эстафета».	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
98	Бег за лидером. Прыжок в длину с места. Эстафетные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
99	Бег по пересечённой местности. Прыжок в длину с места. Эстафетные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
100	Бег по пересечённой местности. Прыжок	1			www.edu.ru

	в длину с места (КУ). Подвижные игры.				www.school.edu.ru \
101	Бег по пересечённой местности. «Лапта». Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \
102	Бег по пересечённой местности. «Лапта». Подвижные игры.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru \

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
2	Современные физические упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						http://uchi.ru.\\
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
23	Разучивание прыжков в группировке	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
27	Упражнения в передвижении на	1				www.edu.ru

	лыжах					www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

37	Чем отличается ходьба от бега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
46	Обучение равномерному бегу в	1				www.edu.ru

	колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой					www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
55	Считалки для подвижных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						http://uchi.ru.\\
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
75	Основные правила, ТБ на уроках,	1				www.edu.ru

	особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Плавание. Подвижные игры					http://uchi.ru.\\
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					http://uchi.ru.\\
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
2	Зарождение Олимпийских игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
3	Современные Олимпийские игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
4	Физическое развитие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
5	Физические качества	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
6	Сила как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
7	Быстрота как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
8	Выносливость как физическое	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	качество					http://uchi.ru.\\
9	Гибкость как физическое качество	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Развитие координации движений	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Развитие координации движений	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Закаливание организма	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Утренняя зарядка	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Строевые упражнения и команды	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru

18	Строевые упражнения и команды	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
19	Прыжковые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
20	Прыжковые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
21	Гимнастическая разминка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						http://uchi.ru.\\
28	Танцевальные гимнастические движения	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
29	Танцевальные гимнастические движения	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
32	Спуск с горы в основной стойке	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
33	Спуск с горы в основной стойке	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
34	Подъем лесенкой	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
35	Подъем лесенкой	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				www.edu.ru

						www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
38	Торможение лыжными палками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
39	Торможение лыжными палками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
40	Торможение падением на бок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
41	Торможение падением на бок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
56	Подвижные игры с приемами	1				www.edu.ru

	спортивных игр					www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
57	Игры с приемами баскетбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
58	Игры с приемами баскетбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
63	Прием «волна» в баскетболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
64	Прием «волна» в баскетболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
69	Футбольный бильярд	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
70	Футбольный бильярд	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
71	Бросок ногой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
72	Бросок ногой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

					http://uchi.ru.\\
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					http://uchi.ru.\\
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
85	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				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
86	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				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

	игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
2	История появления современного спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
3	Виды физических упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
5	Дозировка физических нагрузок	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
7	Закаливание организма под душем	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				www.edu.ru

						www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
9	Строевые команды и упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
10	Строевые команды и упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
11	Лазанье по канату	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
12	Лазанье по канату	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
17	Прыжки через скакалку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

18	Прыжки через скакалку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
19	Ритмическая гимнастика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
20	Ритмическая гимнастика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
25	Прыжок в длину с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
26	Прыжок в длину с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
27	Броски набивного мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						http://uchi.ru.\\
28	Броски набивного мяча	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
29	Челночный бег	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
30	Челночный бег	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
37	Повороты на лыжах способом	1				www.edu.ru

	переступания на месте					www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

47	Правила поведения в бассейне	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
55	Упражнения в плавании брассом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
56	Упражнения в плавании брассом	1				www.edu.ru

						www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
57	Упражнения в плавании дельфином	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
58	Упражнения в плавании дельфином	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
61	Спортивная игра баскетбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
62	Спортивная игра баскетбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
67	Спортивная игра волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
68	Спортивная игра волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
71	Спортивная игра футбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
72	Спортивная игра футбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
75	Правила выполнения спортивных	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	нормативов 2-3 ступени					http://uchi.ru.\\
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
84	Освоение правил и техники	1				www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
85	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				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
86	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				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
90	Освоение правил и техники	1				www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
96	Освоение правил и техники	1				www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	тела					http://uchi.ru.\\
9	Закаливание организма	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
11	Акробатическая комбинация	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
12	Акробатическая комбинация	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
17	Обучение опорному прыжку	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

18	Обучение опорному прыжку	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru \
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						http://uchi.ru.\\
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
29	Беговые упражнения	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
30	Беговые упражнения	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
31	Метание малого мяча на дальность	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
32	Метание малого мяча на дальность	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
46	Подводящие упражнения	1				www.edu.ru

						www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
47	Подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
48	Подводящие упражнения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
49	Упражнения с плавательной доской	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
50	Упражнения с плавательной доской	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
51	Упражнения в скольжении на груди	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
52	Упражнения в скольжении на груди	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\

56	Упражнения в плавании способом кроль	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
65	Разучивание подвижной игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	«Паровая машина»					http://uchi.ru.\\
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
69	Упражнения из игры волейбол	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Упражнения из игры волейбол	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Упражнения из игры баскетбол	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
72	Упражнения из игры баскетбол	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Упражнения из игры футбол	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru
74	Упражнения из игры футбол	1				http://uchi.ru.\\ www.edu.ru www.school.edu.ru

75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru.\\
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http: www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru.\\
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http: www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru.\\
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				http: www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					\
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http: www.edu.ru www.school.edu.ru \
85	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				http: www.edu.ru www.school.edu.ru \
86	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				http: www.edu.ru www.school.edu.ru \
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http: www.edu.ru www.school.edu.ru \
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http: www.edu.ru www.school.edu.ru \
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				http: www.edu.ru www.school.edu.ru \

	Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				http://www.edu.ru www.school.edu.ru //uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

М17. Федеральный комплект учебников "Физическая культура" для учащихся 1-4, 5-7, 8-9, 10-11 классов. Авторы учебников: В. И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др. - М.: Просвещение, 2006.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.edu.ru>

www.school.edu.ru

[//uchi.ru.\](http://uchi.ru)

