

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Управление образования Сухобузимского района

МКОУ «Сухобузимская СШ имени Героя Советского Союза

С.Н. Портнягина»

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО

Д.П.Ершова / \_\_\_\_\_

Протокол МО

№ 1 от « 26 »августа 2024 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по

УВР

Е.Е.Гизатулина / \_\_\_\_\_/

« 30 » августа 2024г.

**«Утверждено»**

Директор

\_\_\_\_\_ / С.Б.Носова /

Приказ № 03-03-288

от «02» сентября 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 5795054)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1– 4 классов

начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

с. Сухобузимское 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

**Целью** физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес 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 развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

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

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная внешность культуры***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная визуальная культура***

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

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

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

***Строевое упражнение:*** построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

### ***Лыжная подготовка***

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж. Основная стойка лыжника. Повороты переступанием на лыжах без палок. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок). Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.

### ***Лёгкая атлетика***

Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег 30 м с высокого старта. Челночный бег 3х10 (м.). Прыжки в длину с места толчком двух ног, Прыжки в высоту с прямым разбега. Прыжки через скакалку за (30 сек.). Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.

### ***Подвижные и спортивные игры***

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### ***Прикладно-ориентированная графическая культура***

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная внешность культуры***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная визуальная культура***

### **Гимнастика с основами акробатики**

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки. 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 падение на бок во время спуска.

### **Лёгкая атлетика**

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.

Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, оббеганием предметов, с понижением умеренного замедления. Бег 30 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 (м.). Прыжки в длину с места толчком двух ног, Прыжки в высоту с прямым разбега. Прыжки через скакалку за (30 сек.). Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

### Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств мобильных и устойчивых игр.

## 3 КЛАСС

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

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших стены России. История моды современного спорта.

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

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

### ***Физическое совершенствование***

#### Оздоровительная внешность культуры

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

#### Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника.

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

### ***Лёгкая атлетика***

Прыжок в конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м. Бег 30 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 (м.). Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в

высоту с прямым разбега. Прыжки через скакалку за (1 мин.). Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.

#### **Лыжная подготовка**

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагингом.

#### **Подвижные и спортивные игры**

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

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

#### **Прикладно-ориентированная визуализация культуры.**

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная внешность культуры***

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

#### ***Спортивно-оздоровительная визуальная культура***

### **Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

### **Лёгкая атлетика**

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

#### **Лыжная подготовка**

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

#### **Подвижные и спортивные игры**

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

Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

#### **Прикладно-ориентированная графическая культура**

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. 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 закаляющими 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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 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 простоты 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="http://dgkb8-chel.ru/zozh/pravila-lichnoj-gigie">http://dgkb8-chel.ru/zozh/pravila-lichnoj-gigie</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/</a>
1.2	Осанка человека	1		1	<a "="" href="https://www.techinsider.ru/science/1544276-vypryami-spinu-kak-dobitsya-pravilnoy-osanki-i-kakoy-ona-byvaet/#:~:text=">https://www.techinsider.ru/science/1544276-vypryami-spinu-kak-dobitsya-pravilnoy-osanki-i-kakoy-ona-byvaet/#:~:text=</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B</a>

					<a href="#">A%D0%B0</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</a>
2.2	Лыжная подготовка	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
2.3	Легкая атлетика	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	6			<a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>



	комплекса ГТО				
Итого по разделу	6				
<b>Общее количество часов по программе.</b>	<b>66</b>	0	7		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://infourok.ru/material.html?mid=34519">https://infourok.ru/material.html?mid=34519</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
2.4	Подвижные игры	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	<a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>
Итого по разделу		10			
<b>Общее количество часов по программе.</b>		<b>68</b>	0	11	

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/14/harakteristika-vidov-uprazhneniy-dlya-detey-1-4-klassov-na">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/14/harakteristika-vidov-uprazhneniy-dlya-detey-1-4-klassov-na</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnologii-pulsometrii-na-uroke-fizicheskoi-kult.html">https://multiurok.ru/files/tekhnologii-pulsometrii-na-uroke-fizicheskoi-kult.html</a>
2.3	Физическая нагрузка	1			Настольная книга учителя физкультуры: Справ-метод. пособие/ Сос. Б.И. Мишин.
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1		1	<a href="https://www.izh.ru/i/info/16349.html">https://www.izh.ru/i/info/16349.html</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	<a href="https://lasik.ru/article/zritel'naya_gimnastika_dlya_shkolnikov/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F">https://lasik.ru/article/zritel'naya_gimnastika_dlya_shkolnikov/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F</a>

					<a href="https://onkosimfer.ru/blog/detskaja-dyhatelnaja-gimnastika-poleznye">https://onkosimfer.ru/blog/detskaja-dyhatelnaja-gimnastika-poleznye</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</a>
2.2	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	<a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>
Итого по разделу		10			
<b>Общее количество часов по программе.</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	Источник: Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 7 –е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 207 с.: ил.
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
1.2	Закаливание организма	1			

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</a>
2.2	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			<a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>
Итого по разделу		11			
<b>Общее количество часов по программе.</b>		<b>68</b>	0	13	





**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 «Б» КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физкультура? Правила поведения на уроке физической культуры.	1				<a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>
2	Современные физические упражнения	1				
3	Режим дня. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Бег 30 м с высокого старта.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4	Основные правила личной гигиены. Челночный бег 3x10 (м.).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Прыжки в длину с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Прыжки в длину с прямого	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>

	разбега.					
7	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Метание мяча в цель. <b>Входная контрольная работа.</b>	1				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A b56V4SRZg">https://www.youtube.com/watch?v=A b56V4SRZg</a>
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</a>
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
15	Гимнастические упражнения с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>

17	Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки через скакалку за (30 сек.).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
18	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
19	Подъем ног из положения лежа на животе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
21	Разучивание прыжков в группировке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
22	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
23	Упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>

28	Техника ступающего шага во время передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. <b>Промежуточная аттестация.</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
31	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
32	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
33	Чем отличается ходьба от бега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
34	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
35	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
36	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
37	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>

39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
43	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA</a>
44	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
45	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
46	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
47	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA</a>
48	Разучивание фазы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>

	приземления из прыжка					
49	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
50	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
51	Считалки для подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
53	Обучение способам организации игровых площадок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
55	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
57	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». <b>Итоговая контрольная работа.</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>

60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
61	Основные правила проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. История ГТО. Бег на 30 м.	1			<a href="http://www.gto.ru/">http s: //www.gto.ru/</a> <a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>
62	Челночный бег 3x10 м (с). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	1			<a href="http://www.gto.ru/">http s: //www.gto.ru/</a> <a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>
63	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз).	1			<a href="http://www.gto.ru/">http s: //www.gto.ru/</a> <a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>
64	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	1			<a href="http://www.gto.ru/">http s: //www.gto.ru/</a> <a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>
65	Метание мяча в цель,	1			<a href="http://www.gto.ru/">http s: //www.gto.ru/</a>

	дистанция 6 м (количество попаданий). Бросок набивного мяча (1кг.).					<a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>
66	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).	1		1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="http://orsk-adm.ru/?q=content/62728">http://orsk-adm.ru/?q=content/62728</a> <a href="https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html">https://infourok.ru/podgotovka-shkolnikov-k-vypolneniyu-norm-i-trebovanij-vfsk-gto-4685992.html</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	4		



## 2 «Б» 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 Зарождение Олимпийских игр	1				<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>  Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
2	Закаливание организма	1				<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>  Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
3	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		
4	Составление комплекса утренней зарядки	1				
5	"Лёгкая атлетика". ТБ. На уроках по легкой атлетике. Высокий старт.	1				
6	Бег на 30 м. с высокого старта.	1				
7	Стартовое ускорение. <b>Входная контрольная работа.</b>	1				
8	Финиширование.	1		1		
9	Челночный бег 3 X 10 метров.	1				

10	Бег на 60 м с	1				
11	Этафетный бег 4X100 м.	1				
12	Кросс (1км.)	1				
13	<b>"Подвижные игры"</b> . Т.Б. на уроках по подвижным играм. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1				
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игры «Поймай мяч».	1				
15	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком. Игры «У кого меньше мячей».	1				
16	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игры «Мотоциклисты».	1				
17	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игры «Ловишки парами».	1				
18	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1				
19	<b>"Гимнастика"</b> . Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения.	1				
20	Строевые упражнения и команды.	1				
21	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>

22	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1				
23	Гимнастическая полоса препятствий.	1				
24	Перелезание через препятствия.	1				
25	Гимнастическая разминка с предметами.	1				
26	Равновесие: ходьба по гимнастическому бревну и скамейке большими шагами и выпадами, на носках.	1				
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
28	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1				
29	Стойка на лопатках.	1				
30	Упражнения с гимнастическим мячом. <b>Промежуточная аттестация.</b> <b>Тестирование.</b>	1				
31	Мост из положения лежа.	1				
32	Танцевальные гимнастические движения.	1		1		
33	Гимнастическая комбинация из ранее изученных элементов.	1				
34	"Лыжная подготовка". Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах: ступающим шагом.	1				

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>  
Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>  
<http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ. культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>  
<https://www.gto.ru/#gto-method>  
<https://www.gto.ru/norms>  
ura.ru/  
<http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ. культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

ura.ru/  
<http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ. культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

35	Передвижение на лыжах: скользящим шагом.	1				ura.ru/
36	Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом.	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры
37	Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом.	1				<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"
38	Передвижение на лыжах: одновременным одношажным ходом.	1				<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
39	Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.	1				ura.ru/
40	Повороты: переступанием на месте.	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры
41	Спуск: в основной стойке.	1				<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"
42	Спуск: в низкой стойке.	1				<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
43	Подъемы: лесенкой и елочкой.	1				ura.ru/
44	Торможение: палками и падением.	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры
45	Лыжная эстафета.	1				<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"
46	<b>"Подвижные игры".</b> Т.Б. на уроках по подвижным играм. Игры: «Метко в корзину», «Пять бросков».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры
47	Игры: «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	1				<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"
48	Игры: «Поймай мяч», «У кого меньше мячей».	1				<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед. идей «Открытый урок»

49	Игры: «Мотоциклисты», «Ловишки парами».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpopura.ru/">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpopura.ru/</a>
50	Игры: «Два мороза», «Пятнашки».	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры
51	Игры: салки: «Не попади в болото», «Пингвины с мячом».	1				<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"
52	Игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1				<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html-fk.html</a>
53	Игры: «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи».	1				
54	"Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Техника метания малого мяча.	1				
55	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
56	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1		
57	Броски набивного мяча.	1				
58	Метание малого мяча с места на дальность.	1				
59	Встречная и круговая эстафета.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
60	Игры с приемами футбола: метко в цель. <b>Итоговая контрольная работа.</b>	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры
61	Гонка мячей и слалом с мячом.	1				<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"
62	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени, проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Промежуточная аттестация. Бег на 30 м.	1				<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
63	Челночный бег 3x10 м (с). Метание мяча в цель, (кол-во	1				

	попаданий).				
64	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
65	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз).	1			
66	Бросок набивного мяча (1кг). Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).	1			
67	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
68	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с).	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4	

### 3 «А» «Б» «В» 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						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
2	История появления современного спорта.	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
3	Виды физических упражнений.	1						
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1						
5	Закаливание организма.	1						
6	Дыхательная и зрительная гимнастика. <b>Входная контрольная работа.</b>	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры
7	<b>"Лёгкая атлетика".</b> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1						<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
8	Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1				
9	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1						
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1						

11	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1						
12	Сложно координированные беговые упражнения.	1						
13	Броски мяча в неподвижную мишень.	1						
14	Броски мяча в неподвижную мишень.	1						
15	Быстрота как физическое качество.	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
16	Сложно координированные беговые упражнения.	1						
17	<b>"Подвижные игры".</b> Т.Б. на уроках по подвижным играм. Подвижные игры с перебежками.	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
18	Подвижные игры с прыжками.	1						
19	Подвижные игры с элементами метания.	1						
20	Подвижные игры на основе баскетбола.	1						
21	<b>"Гимнастика".</b> Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Строевые	1						



	команды.							
22	Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте.	1						
23	Гимнастическая разминка.	1						
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1						
25	Упражнения с гимнастическим мячом, обручем.	1						
26	Упражнения с гимнастической палкой.	1						
27	Передвижения по гимнастической скамейке, стенке.	1						
28	Лазанье по канату.	1						
29	Ритмическая гимнастика.	1						
30	Танцевальные движения. <b>Промежуточная аттестация.</b> <b>Тестирование.</b> (б, в)	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
31	Танцевальные движения. <b>Промежуточная аттестация.</b> <b>Тестирование.</b> (а)							
32	Гибкость как физическое качество.	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
33	<b>"Лыжная подготовка".</b> Правила поведения на	1	1					

	занятиях лыжной подготовкой. <b>Промежуточная аттестация.</b> <b>Тестирование.</b>							
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1						
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1						
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1						
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1						
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1						
39	Спуски и подъёмы на лыжах.	1						
40	Спуски и подъёмы на лыжах.	1						
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1						
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1						

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>  
Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat%no=22924&lib%no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ. культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>  
<https://www.gto.ru/#gto-method>  
<https://www.gto.ru/norms>

43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1						
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1						
45	<b>"Подвижные игры с элементами спортивных игр". Т.Б. на уроках по подвижным играм.</b>	1						<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>  Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;libno=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p>
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1						
47	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1						
48	Спортивная игра баскетбол.	1						
49	Подвижные игры с приемами волейбола.	1						
50	Спортивная игра волейбол.	1						
51	Подвижные игры с приемами футбола.	1						
52	Спортивная игра футбол.	1						
53	Спортивные и подвижные игры.	1						
54	Спортивные и подвижные игры.	1						

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>  
Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>  
<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ. культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>  
<https://www.gto.ru/#gto-method>  
<https://www.gto.ru/norms>

55	"Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1						
56	Бег с ускорением на короткую дистанцию. <b>Итоговая контрольная работа.</b>	1		1				
57	Челночный бег.							
58	Круговая эстафета.							
59	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения нормативов 2-3ступени комплекса ГТО. Промежуточная аттестация. Тестирование. Бег на 30м.	1						<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>  Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
60	Челночный бег 3*10м.	1						
61	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.- девочки. <b>Итоговая</b>	1						

	<b>контрольная работа.(а)</b>							
62	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <b>Итоговая контрольная работа.(б,в)</b>	1						
63	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	1						
64	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1						
65	Бросок набивного мяча (1кг.).	1						
66	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).	1						
67	Метание теннисного мяча на дальность, весом 150г.	1						
68	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с).	1						
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>3</b>				

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>  
Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>  
<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ. культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "<https://www.gto.ru/norms>"

#### 4 «А» «Б» «В» 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						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1						
3	Самостоятельная физическая подготовка.	1						
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1						
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах.	1						
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. <b>Входная контрольная работа.</b>	1						

8	Закаливание организма.	1		1				
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1						
10	Акробатическая комбинация	1						
11	Акробатическая комбинация	1						
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1						
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1						
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1						
15	Обучение опорному прыжку.	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
16	Обучение опорному прыжку.	1						
17	Упражнения на гимнастической	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	перекладине.							http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1				http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1						
20	Танцевальные упражнения «Летка-Енка».	1						
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1						
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1						
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1						



24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1						
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1						
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м.	1						
27	Беговые упражнения.	1						
28	Метание малого мяча на дальность	1						
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1						
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. <b>Промежуточная аттестация. Тестирование. (а, б)</b>	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. <b>Промежуточная аттестация. Тестирование. (в)</b>	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1						Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1						
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1						
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1						
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1						
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1						
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1						
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1						
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1						
41	Передвижение	1						

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>  
Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>  
<http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ. культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>  
<https://www.gto.ru/#gto-method>  
<https://www.gto.ru/norms>

	одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.							
42	Спуски и подъёмы на лыжах.	1						
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1						
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1						
45	"Подвижные игры с элементами спортивных игр". Т.Б. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1						<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>  Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat=no=22924&amp;lib=no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p>
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1						
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1						
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1						
49	Упражнения из игры волейбол.	1						
50	Упражнения из игры	1						

	волейбол.							
51	Упражнения из игры баскетбол.	1						
52	Упражнения из игры баскетбол.	1						
53	Упражнения из игры футбол.	1						
54	Упражнения из игры футбол.	1						
55	"Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1						
56	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1		1				
57	Челночный бег.	1						
58	Круговая эстафета.	1						
59	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения нормативов 2-3ступени комплекса ГТО. Промежуточная аттестация. Тестирование.	1						<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>  Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat%20no=22924&amp;lib%20no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat no=22924&amp;lib no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ. культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>

	Бег на 30м.							
60	Челночный бег 3*10м.	1						
61	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.- девочки. <b>Итоговая контрольная работа.(а, б)</b>	1						
62	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <b>Итоговая контрольная работа.(в)</b>	1						
63	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).	1						
64	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1						
65	Бросок набивного мяча (1кг.).	1						
66	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).	1						
67	Метание теннисного мяча на дальность, весом 150г.	1						
68	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с).	1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4				

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>  
Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat%no=22924&lib%no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ. культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "<https://www.gto.ru/norms>"





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

"Физическая культура 1-11 классы"/ Лях В.И., Зданевич А.А.

"Оценка физического развития и состояния детей и подростков"/ Балашов В.Ф.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся. Программы  
общеобразовательных учреждений.

"Тестовый контроль знаний"/ Н.И.Чесноков.

"Мой друг физкультура", "Весёлая физкультура"/ В.И. Лях.

"Физическая культура" Учебно-наглядные пособия./ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

"Физическая культура" Научно-методический журнал".

"Настольная книга учителя физкультуры"/ Б.И. Мишин.

Здоровьесберегающие технологии начальной школы./ Ю.В.Науменко.

Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы./ Н.И. Девеклеева.

Новые технологии физического воспитания школьников./ В.Ч. Чайцев, И.В. Пронина.

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

Образовательные сайты для учителей физической

культуры [http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Спортивные ресурсы в сети

Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)



