

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ ВМО "Майская средняя школа имени А.К. Панкратова"

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № 2 от 30.08.2024	Утверждено приказом по школе № 61 от 30.08.2024
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 154113)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

поселок Майский 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с

небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

1.2	Осанка человека	0.5			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 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/kp-or-main/kp-or-fk.html
2.2	Лыжная подготовка	10			Сайт "Я иду на урок физкультуры"

					http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 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/kp ор- main/kpор-fk.html
2.3	Легкая атлетика	13			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 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/kp ор- main/kpор-fk.html
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Сайт "Я иду на урок физкультуры"

					http://spo.1september.ru/urok/ Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 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/kp ор- main/kprop-fk.html
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 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/kp

					op- main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней	2			Сайт "Я иду на урок

	зарядки				физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	13			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	10			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные игры	19			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 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
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Физическая нагрузка	0.5			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

					http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
2.2	Легкая атлетика	13			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

					к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			uchportal.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			uchportal.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			uchportal.ru/
2.3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			uchportal.ru/
2.4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			uchportal.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2			https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	2			uchportal.ru/

Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	11			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	21			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б.. Просмотр Презентации по технике безопасности на уроках ФК, правила поведения.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
2	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
3	Физические упражнения: исходные положения. Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
4	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

						uchportal.ru/
5	Разновидности ходьбы. Бег 30-60 метров на результат	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
6	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контроле дыхания. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Комплекс упражнений для развития силы, подтягивание (М) отжимание (Д) на результат.	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
8	Прыжок в длину с места на результат.	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
9	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Смешанное передвижение 1 км без	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	учета времени.					к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
10	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Смешанное передвижение 1 км на результат.	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
11	Построение в колонну, шеренгу, круг. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
12	Построение в колонну. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростных качеств и координации (челночный бег 3х10м в парах).	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
14	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1				Сайт "Я иду на урок

	с перебежками. Развитие скоростно-силовых способностей.					физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
15	Эстафеты с мячами. Игра «Метко в цель» Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
16	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры «Совушка», « Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
17	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Попрыгунчики воробушки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
18	Режим дня и личная гигиена. Личная гигиена, гигиенические процедуры. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

						uchportal.ru/
19	Кратко рассказать о значении гимнастики на уроках физической культуры. Просмотр презентации на тему «Гимнастические снаряды». Т/Б на уроках.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
20	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой. Исходные положения в физических упражнениях.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
21	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
22	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
25	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба погимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
26	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
27	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/

						uchportal.ru/
28	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
29	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра«Совушка». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
30	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
31	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
32	Круговая тренировка на развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Просмотр презентации на тему «Лыжный спорт». Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
34	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
35	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
36	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
37	Скользкий шаг. Согласование	1				Сайт "Я иду на урок

	движений руки ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.					физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
38	Скользящий шаг. Согласование движений руки ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
39	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
40	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
41	Лыжная эстафета. Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

						uchportal.ru/
42	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
43	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
44	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
45	Отработка навыков броска и ловли мяча.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
46	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	координационных способностей.					к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
47	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
48	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
49	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
50	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
51	Подвижные игры «Не давай мяча	1				Сайт "Я иду на урок

	водящему», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Просмотр обучающего видео по игре в баскетбол.					физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
52	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. Инструктаж по ТБ.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
53	Основная стойка игрока. Ловля и передача мяча на месте с параллельным смещением игроков.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
54	Основная стойка игрока. Ловля и передача мяча на месте с параллельным смещением игроков. Правила игры в пионербол.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
55	Основная стойка игрока. Ловля и передача мяча на месте с параллельным смещением игроков. Игра пионербол.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

						uchportal.ru/
56	Подвижные игры с мячом.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
57	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. 60м.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
58	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег 30-60 метров на результат.	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
59	Развитие скоростных качеств и координации (челночный бег 3x10м в парах). Просмотр презентации на тему «Легкоатлетические виды спорта».	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
60	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места на результат.	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

						к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
61	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
62	Инструктаж по ТБ. Удары по воротам неподвижного мяча. Игра «Попади в мяч».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
63	Остановка катящегося мяча. Игра «Пятнашки».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
64	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
65	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	комплекса ГТО.					к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
66	Веселые старты на Кубок Первоклассника.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	9			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б.. Просмотр презентации по технике безопасности на уроках ФК, правила поведения на занятиях по легкой атлетике	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Обычный бег. Бег с ускорением 30,60м.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
3	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания. Бег 30-60 метров на результат	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
4	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания., смешанное передвижение 1 км на результат	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/

5	Развитие скоростных качеств и координации (челночный бег 3х10м в парах)	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/uchportal.ru/
6	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат	1	1		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/uchportal.ru/
7	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на результат (подтягивание (м))	1	1		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/uchportal.ru/
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м.	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/uchportal.ru/
9	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования	1	1		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/uchportal.ru/

	выворотности стоп («крестик»); наклон вперед из положения стоя на результат					uchportal.ru/
10	Круговая тренировка на развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
11	Обучение технике передаче футбольного мяча в группах, остановке мяча, Правила игры	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
12	Техника безопасности, форма одежды при игре в футбол, обучение техники передач футбольного мяча, игра по упрощенным правилам	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
13	Закрепление технике передачи мяча в футболе, игра в футбол по упрощенным правилам	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/

14	Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям –низом, верхом.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
15	Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
16	«Верёвочка под ногами»,«Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
17	«Верёвочка под ногами»,«Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
18	Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	способностей.					к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
19	Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
20	Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
21	Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
22	Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
23	Круговая тренировка на	1				Сайт "Я иду на урок

	развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО					физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
24	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по гимнастике и акробатике. Просмотр презентации «Гимнастические снаряды», «Российские гимнасты на олимпийских играх». Травмы.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
25	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
26	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/

27	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.</p>	1				<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/</p>
28	<p>Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей</p>	1				<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/</p>
29	<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.</p>	1				<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/</p>
30	<p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие</p>	1				<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/</p>

	координационных способностей.					
31	Круговая тренировка на развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
32	Т.Б. на уроках лыжной подготовке.). Просмотр презентации на тему «Лыжный спорт». Температурный режим	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
33	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
34	Совершенствовать технику скользящего шага и поставить несколько оценок. Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/

35	Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
36	На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
37	Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
38	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. Отработка навыка торможения способом «плуг»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/

39	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Отработка навыко торможения способом «плуг»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
40	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
41	Разминка на учебном круге (5-6мин). Техника спусков и подъемов без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1500м. Игра «Кто самый быстрый?»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
42	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
43	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Отработка навыко торможения способом«плуг»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

						uchportal.ru/
44	Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
45	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Отработка навыка торможения падением на бок	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
46	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
47	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
48	Круговая тренировка на развитие физических	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	качеств, подготовка к сдаче норм ГТО					http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
49	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
50	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
51	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
52	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч -среднему». Развитие координационных	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	способностей.					uchportal.ru/
53	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
54	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
55	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
56	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
57	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	«Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.					к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
58	Техника безопасности, форма одежды при игре в футбол, обучение техники передач футбольного мяча, игра по упрощенным правилам	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
59	Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
60	Повторение правил игры в футбол, обучение техники передач футбольного мяча, игра по упрощенным правилам	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
61	Ведение и остановка футбольного мяча, игра по упрощенным правилам	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ к/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
62	Круговая тренировка на развитие физических	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	качеств, подготовка к сдаче норм ГТО					http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
63	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
64	Упражнения на развитие гибкости, наклон вперед из положения стоя на результат	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
65	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок в длину с места на результат	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
66	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий .Бег 30-60 метров на результат. Просмотр презентации по легкой атлетике.	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/

67	Развитие скоростных качеств и координации (челночный бег 3х10м в парах)	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/uchportal.ru/
68	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания., смешанное передвижение 1 км на результат	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/uchportal.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Просмотр презентации по технике безопасности на уроках ФК, правила поведения на занятиях по легкой атлетике.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
2	Физическая культура у древних народов. Олимпийские игры: история возникновения. Просмотр презентации «Легкоатлетические виды спорта». Олимпийские игры: история возникновения.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игры «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
4	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1	1			«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
5	Метание мяча в цель с 6 метров. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

6	Метание мяча в цель с 6 метров. Метание мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
7	Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
8	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Просмотр презентации « Правила соревнований в легкой атлетике»	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
9	Комплекс ОРУ со скакалкой.Прыжки на скакалке.Метание мяча на дальность.	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
10	Комплекс ОРУ со скакалкой.Прыжки на скакалке. Бег дистанция 1 км.	1	1			«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
11	Поднимание туловища лежа на спине.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
12	Поднимание туловища лежа на спине на результат.	1	1			«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
13	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
14	Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
15	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
16	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
17	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
18	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1			«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Составление индивидуальных комплексов утренней гимнастики.	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
20	Строевые команды и упражнения.	1			«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/

21	Строевые команды и упражнения. Повороты на месте.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
22	Передвижения по гимнастической скамейке.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
23	Передвижения по гимнастической скамейке.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
24	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
25	". ОРУ с предметами. Передвижения по гимнастической стенке.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
26	Передвижения по гимнастической стенке. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
27	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Отжимание.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
28	Отжимание на результат. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине.	1	1			«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/

29	Ритмическая гимнастика.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
30	Танцевальные упражнения.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
31	Танцевальные упражнения. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
32	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью. Просмотр презентации на тему «Лыжный спорт»	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания. На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Пройти с отдельным стартом дистанцию 1000м на время.	1	1			«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/

36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры на снегу.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
38	"На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
41	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.					uchportal.ru/
42	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
43	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
44	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 1.5км.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
45	Провести разминку на учебном круге с палками. Провести контрольный забег на дистанцию 1000м. Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.	1	1			«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ uchportal.ru/
46	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.					http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
49	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
50	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
51	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/

	Подвижные игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.					
52	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
53	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
54	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
55	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
56	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

	координационных способностей.					«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
57	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Просмотр презентации «Техника бега на короткие и длинные дистанции».	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
58	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игры «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
59	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
60	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
61	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игры «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	1	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
62	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
63	Броски набивного мяча.	1				Сайт "Я иду на урок

						физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
64	Броски набивного мяча.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
65	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
66	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/uchportal.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
2	ОРУ. Высокий старт. Бег на 1000 метров. Бег на короткую дистанцию 30 метров. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
3	ОРУ. Высокий старт. Бег на короткую дистанцию 30 метров. Игры «Невод», «Карлики великаны». Просмотр презентации «Техника бега на короткие дистанции».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
4	ОРУ. Высокий старт. Метание мяча на дальность с разбега. Бег на 1000 метров. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1	1			https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
5	ОРУ. Высокий старт техника (учёт). Метание мяча на дальность с разбега. Бег на короткую дистанцию 30 м. Подвижная игра «Заяц без логова».	1	1			https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
6	ОРУ. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Бег на короткую	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/

	дистанцию 30 метров. Игра «Заяц без логова». Комплексы упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.					
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «День и ночь». Развитие скоростно- силовых способностей	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3х10 метров. Прыжки на скакалке. Игра «Гуси лебеди».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
9	Строевые упражнения. ОРУ. Высокий старт. Тройной прыжок. Челночный бег 3х10 метров. Игра «Караси и щука».	1	1			https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
10	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Караси и щука». Развитие скоростно- силовых способностей	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (зачет) Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно- силовых способностей.	1	1			https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
12	Метание малого мяча на дальность Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно- силовых способностей.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
13	Инструктаж Т. Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/

	движении. Просмотр презентации «Выдающиеся баскетболисты современности».					
14	Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Волк во рву».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
15	Технические действия игры баскетбол.ОРУ с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры «Шишки желуди,орехи».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
16	Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Смена сторон».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
17	Эстафеты баскетболистов.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
18	Из истории развития национальных видов спорта. Подвижные игры общефизической подготовки.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
19	Предупреждение травмпри выполнении гимнастических и	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/

	акробатических упражнений. Просмотр презентации «Выполнение упражнений на гимнастических снарядах». «Выдающие Российские гимнасты». Лазание по гимнастической стенке. Упражнение в равновесии. Эстафеты.					
20	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация. Игра «Что изменилось».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
21	Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
22	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание. Упражнения в равновесии. Висы. «Посадка картофеля».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
23	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Акробатическая комбинация №1 Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м). Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
24	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках. Игра «Невод».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/

25	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м). Игра «Три движения».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
26	ОРУ. Упражнение в равновесии на бревне. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м). Игра «Прокати быстрее мяч».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
27	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине. Подтягивание. Акробатическая комбинация №1.	1	1			https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
28	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине. Подтягивание. Акробатическая комбинация №1.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
29	Ходьба по скамейке выпадами. Акробатическая комбинация. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине (д). Стойка на голове и руках (м). Переворот боком «колесо». Игра «Подвижная цель».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
30	ОРУ со скакалкой. Ходьба по скамейке выпадами. Акробатическая комбинация.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
31	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. ОРУ. Ходьба по скамейке выпадами. Игра «Мяч ловцу».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/

32	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
33	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
34	Поворот кругом на лыжах. Попеременно двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Подвижная игра «Знак качества».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
35	ОРУ. Попеременно двухшажный ход (учёт). Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке.	1	1			https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
36	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
37	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебному кругу.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
38	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
39	Ходьба по пересеченной местности. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и упором.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
40	Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и упором	1	1			https://resh.edu.ru/uchportal.ru/

	(учёт).					
41	Зарядка лыжника. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1000м на скорость. Игра «Лисенок-медвежонок».	1	1			https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
42	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2500м.Игра «Лисенок-медвежонок».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
43	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
44	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке. Комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
45	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачешься на лыжах за два шага».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
46	Прохождение дистанции 2000м выбранным способом. Подвижная игра «Гонка тройками».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
47	Инструктаж по ТБ. Технические действия игры волейбол. Прием мяча снизу после набрасывания.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
48	Технические действия игры волейбол ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Двухсторонняя игра в пионербол.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/

49	ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Двухсторонняя игра в пионербол.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
50	ОРУ. Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Приём мяча сверху в парах. Игра в парах приём мяча снизу. Игра в парах приём мяча сверху. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
51	Техника передачи волейбольного мяча через сетку. Подача мяча. Двухсторонняя игра в пионербол.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
52	Подвижные игры общефизической подготовки.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
53	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
54	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
55	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
56	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после Ловли мяча.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
57	Передача мяча двумя руками от груди в	1				https://resh.edu.ru/

	движении приставными шагами.					uchportal.ru/
58	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами. Игра "Десять передач".	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Волк во рву».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
60	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега. Способом «перешагивания».	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
61	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
62	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
63	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/
64	Технические действия игры футбол. Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.	1				https://resh.edu.ru/uchportal.ru/

65	Технические действия игры футбол Техника передачи катящегося мяча. Челночный бег 3х10м.	1	1			https://resh.edu.ru/ uchportal.ru/
66	Технические действия игры футбол Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/ uchportal.ru/
67	Технические действия игры футбол Техника удара по неподвижному мячу с разбега,внутренней стороной стопы в створ ворот.	1				https://resh.edu.ru/ uchportal.ru/
68	Подвижные игры « День, ночь», «Перестрелка». Развитие скоростно - силовых способностей.	1				https://resh.edu.ru/ uchportal.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9			

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных

учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение 2019

«Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы под редакцией

И.А.Винер

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Ресурсы <https://resh.edu.ru/> uchportal.ru/ инфоурок