

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрация

Горьковского Муниципального района

МБОУ "Горьковская СОШ имени В.А. Варнавского"

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

Сурков А.В.

«28» 08 2024 г.

Резванова Н.А..

«29» 08 2024 г.

Сащенко А.А.

приказ №165 от «30» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6345948)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Джораев Нариман Атаханович
Учитель физической культуры

Горьковское 2024

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 – 272 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и 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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

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

3 КЛАСС

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

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

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать 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	2	0	2	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	1	14	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.2	Лыжная подготовка	10	1	9	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

2.3	Легкая атлетика	10	2	8	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	2	9	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	4	1	3	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	1	14	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.2	Лыжная подготовка	10	1	9	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

2.3	Легкая атлетика	10	1	9	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.4	Подвижные игры	17	0	17	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2	6	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	2	0	2	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	3	11	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	1	1	0	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	1	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	1	14	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	15	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
6	Правила поведения на уроках	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	физической культуры					
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
13	Способы построения и	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	повороты стоя на месте					
14	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
16	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
17	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
18	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
19	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
20	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
23	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
26	Техника передвижения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	скользящим шагом в полной координации					
27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
28	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	чередовании с равномерной ходьбой					
33	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
34	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
35	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
36	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
37	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
38	Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
39	Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
42	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
43	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
46	Разучивание	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	подвижной игры «Охотники и утки»					4
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
57	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
58	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
59	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
60	Освоение правил и техники	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Современные Олимпийские игры	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2	Физическое развитие	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
3	Физические качества	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
4	Закаливание организма	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
5	Утренняя зарядка	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
6	Утренняя зарядка	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
7	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
8	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
9	Строевые упражнения и	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	команды					
10	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
11	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
12	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
13	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
14	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
20	Упражнения с	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	гимнастическим мячом					14
21	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
22	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
23	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
24	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
26	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
27	Подъем лесенкой	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
28	Подъем лесенкой	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

30	Спуски и подъёмы на лыжах	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
31	Торможение лыжными палками	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
32	Торможение падением на бок	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
33	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
38	Сложно координированные передвижения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	ходьбой по гимнастической скамейке					
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
40	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
42	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
44	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

45	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
50	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
51	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

55	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
56	Футбольный бильярд	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
57	Футбольный бильярд	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
58	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
59	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
60	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
62	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	3*10м. Эстафеты					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62			

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2	Виды физических упражнений	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
4	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
7	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

8	Строевые команды и упражнения	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
10	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
11	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
12	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
13	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
14	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
15	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
16	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
17	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
18	Прыжок в длину	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	с разбега					4
19	Броски набивного мяча	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
20	Броски набивного мяча	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
21	Челночный бег	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
22	Челночный бег	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
23	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
25	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
26	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
38	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
39	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
40	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
42	Ведение	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками					4
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
45	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
46	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
49	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

50	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
52	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	Эстафеты					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
60	Освоение правил	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					4
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	на гимнастической скамье. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	6	62		

ΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
--------------	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
5	Оказание первой помощи на занятиях	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	физической культуры					
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
7	Закаливание организма	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
9	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
10	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
12	Опорной прыжок через гимнастического	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	козла с разбега способом напрыгивания					
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
15	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
18	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	атлетикой					
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
25	Беговые упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
26	Беговые упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
27	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
28	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

29	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	ходом: подводящие упражнения					
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1	0		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	движения и в полной координации					
39	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
44	Разучивание подвижной игры «Паровая	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	машина»					
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
50	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
51	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
52	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
53	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

	Бег на 1000м					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://videouroki.net/projects/3/index.php?id=fizra14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkult-ura.ru/http://school-collection.edu.ru>

http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

[.http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru)

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

