

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент общего образования Томской области

Управление образования Администрации ЗАТО Северск

МБОУ "СОШ № 197"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Торова Н.А.
Протокол № от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Председатель
методического совета**

Зарипова Т.В.
Протокол № от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ "СОШ
№197"**

Васильева М.В.
Протокол № от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1186278)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Северск 2023

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

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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии 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 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			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
1.2	Осанка человека	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Лыжная подготовка	11			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	12			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	1		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	1	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			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Лыжная подготовка	11			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	12			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Подвижные игры	16			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	1		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	1	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			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
2.3	Физическая нагрузка	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Образовательные сайты для учителей

					физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Легкая атлетика	12			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	11			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	1	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			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

1.2	Закаливание организма	1			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Легкая атлетика	12			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	11			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 чет 1	Что такое физическая культура, Современные физические упражнения	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1				.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru

7	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
10	Чем отличается ходьба от бега	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
12	Упражнения в передвижении с	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	равномерной скоростью					
13	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
16	Считалки для подвижных игр	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2 чет 17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
18	Исходные положения в физических упражнениях	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
20	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

21	Акробатические упражнения, основные техники	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
22	Акробатические упражнения, основные техники	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
24	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
26	Гимнастические упражнения с мячом	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
27	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
28	Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
30	Подъем ног из положения лежа на животе, Сгибание рук в положении упор лежа	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
31	Считалки для подвижных игр	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
32	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3 чет 33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
45	Обучение способам организации игровых площадок	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

46	Обучение способам организации игровых площадок	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
4 чет 51	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

53	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
59	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

61	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
62	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
63	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Контрольные тесты	0	1			Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	1	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
2	Физическое развитие. Физические качества	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
3	Дневник наблюдений по физической культуре .Закаливание организма Утренняя зарядка	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4	Составление комплекса утренней зарядки	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Сетевые образовательные сообщества

						«Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/

						u/urok/
11	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
12	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
14	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				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
15	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				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
2 чет 17	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
19	Строевые упражнения и команды	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
20	Строевые упражнения и команды	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
21	Прыжковые упражнения	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».

						Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
22	Прыжковые упражнения	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
23	Гимнастическая разминка	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
30	Танцевальные гимнастические движения	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
31	Танцевальные гимнастические движения	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
32	Танцевальные гимнастические движения	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods

						ovet.su/dir/fiz_kultura/9
3 чет 33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
35	Спуск с горы в основной стойке	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
36	Спуск с горы в основной стойке	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
37	Подъем лесенкой	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru

38	Подъем лесенкой	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
41	Торможение лыжными палками	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
42	Торможение лыжными палками	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
43	Торможение падением на бок	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
45	Игры с приемами баскетбола	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
46	Игры с приемами баскетбола	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Сетевые образовательные сообщества

						«Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
51	Прием «волна» в баскетболе	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
52	Прием «волна» в баскетболе	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
4 чет 53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/

						u/urok/
55	Футбольный бильярд	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
56	Футбольный бильярд	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
58	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
59	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
60	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods

						ovet.su/dir/fiz_kultura/9
61	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
62	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
63	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
64	Сложно координированные беговые упражнения	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Образовательные сайты для учителей физической

	положения лежа на спине. Подвижные игры					культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	0	1			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	1	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой . Дозировка физических нагрузок	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru

5	Закаливание организма под душем	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
7	Прыжок в длину с разбега	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8	Прыжок в длину с разбега	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
9	Броски набивного мяча	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
10	Броски набивного мячам	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
11	Челночный бег	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
12	Челночный бег	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
13	Правила выполнения спортивных	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru

	нормативов 2-3 ступени					
14	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2 чет 17	Строевые команды и упражнения	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
18	Строевые команды и упражнения	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры

						культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
19	Строевые команды и упражнения	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
20	Строевые команды и упражнения	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
21	Строевые команды и упражнения	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
22	Строевые команды и упражнения	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
25	Передвижения по гимнастической стенке	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
26	Передвижения по гимнастической стенке	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
27	Прыжки через скакалку	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры

						культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
28	Прыжки через скакалку	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
29	Ритмическая гимнастика	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
30	Ритмическая гимнастика	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
31	Спортивная игра с элементами баскетбола	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
32	Спортивная игра с элементами баскетбола	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
3 чет 33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
35	Повороты на лыжах способом	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	переступания на месте					
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
40	Повороты на лыжах способом переступания	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
48	Спортивная игра волейбол	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
49	Спортивная игра с элементами волейбола	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
50	Спортивная игра с элементами	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	волейбола					
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4 чет 53	Спортивная игра элементами футбола	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
56	Спортивная игра элементами футбола	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
57	Подвижные игры с приемами футбола	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
58	Подвижные игры с приемами футбола	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
59	Спортивная игра с элементами	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	футбола					
60	Челночный бег	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
61	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
62	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
63	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
64	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
65	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени Итоговая контрольная	0	1			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	1	0		

--	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития национальных видов спорта	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2	Самостоятельная физическая подготовка	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6	Правила	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	выполнения спортивных нормативов 3 ступени					
7	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
9	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		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
10	Предупреждение	1				Образовательные сайты для учителей

	травм на занятиях лёгкой атлетикой					физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
11-12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
13-15	Беговые упражнения	3				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
16	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2 чет 17	Упражнения из игры футбол	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
18	Упражнения из игры футбол	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
20-25	Акробатическая комбинация	6				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

26-27	Акробатическая комбинация	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
28-31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	4				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
3 чет 33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

	упражнения					
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

	склона					
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
45	Разучивание подвижной игры	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

	«Подвижная цель»					культура». http://www.openclass.ru
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
47	Упражнения из игры баскетбол	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
48	Упражнения из игры баскетбол	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
52	Разучивание	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	подвижной игры «Паровая машина»					
4 чет. 53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
55	Упражнения из игры волейбол	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
56	Упражнения из игры волейбол	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
57	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
58	Закаливание организма	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
59	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
60-	Беговые	2				Сайт "Я иду на урок физкультуры"

61	упражнения					http://spo.1september.ru/urok/
62-63	Метание малого мяча на дальность	2				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
64	Метание малого мяча на дальность	1				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
65-66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	2				Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
67-68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний		2			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

	(тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	2	0			

**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

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	981604217289374430865161 07854325912870385464275
Владелец	Васильева Марина Викторовна

Действителен

С 01.11.2023 по 31.10.2024