

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 с. Солдато- Александровского
Советского района» Ставропольского края

Утверждена
приказом по МОУ «СОШ № 6 с. Солдато-
Александровского»
№ 282 от « 30 » августа 2024 г.
Директор _____ О.В. Григорьева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
1-4 классы,
базовый уровень

Количество часов: 1кл.-99часов, 2-4кл.-102часов, в неделю 3 часа
Срок реализации программы: 1 год (2024-2025 учебный год)

Составлена на основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1576 " О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373" и с учетом примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ, в соответствии с «Федеральной комплексной программой физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012г.

СОГЛАСОВАНА
Протокол заседания методического
объединения учителей ОБЖ и физической
культуры
№_1_ от " 30" августа 2024 года
Руководитель МО

_____ Р.П. Курбанова

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР

_____ О.И. Данилова

" 30 " августа 2024года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в

положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение по пересечённой местности. Кросс 1000 м.

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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение по пересечённой местности. Кросс 1000 м.

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.

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение по пересечённой местности. Кросс 1000 м.

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.

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение по пересечённой местности. Кросс 1000 м.

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);
- 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 назначению: 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;
- 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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления. Рекомендуемые игры – бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья¹:

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам разделов программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем разделам программы;
- степень освоение спортивных игр.

¹ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

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		2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
1.2	Осанка человека	1		1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме	1		1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA

	дня школьника				6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	10		10	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	36		36	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.4	Кроссовая подготовка	12		12	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		76			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17		17	https://www.gto.ru/media/video
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		99	

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	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		9	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/10/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-2-4-klassov

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	10		10	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.3	Подвижные игры	32		32	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.4	Кроссовая подготовка	12		12	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		70			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17		17	https://user.gto.ru/history
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101	

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	2	1	1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	2		2	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		4			
1.1	Закаливание организма	1		1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10		10	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.2	Кроссовая подготовка	12		12	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.3	Гимнастика с основами акробатики	16		16	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	39		39	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		77			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17		17	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101	

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		2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1		1	https://drive.google.com/file/d/0By_j-

					r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO- hdWGA
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	9	1	8	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	37		37	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2.4	Кроссовая подготовка	12		12	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		74			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19		19	https://www.gto.ru/media/video
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Селезнёв А.И. Селезнёв В.А. Общеразвивающие упражнения в школе /Учебное пособие.- Ставрополь:Изд-во «Графа»,2009.-160с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Селезнёв А.И. Селезнёв В.А. Общеразвивающие упражнения в школе /Учебное пособие.- Ставрополь:Изд-во «Графа»,2009.-160с.
2. Лях В. И. Рабочие программы 1-4классы. - 2-е изд., - М.: Просвещение, 2012. - 64с.
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/ В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. - М.: ВАКО, 2011. - 48с. - (Контрольно-измерительные материалы)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

*http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

* <http://www.trainer.h1.ru/> – сайт

*<http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе».

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.ru <https://uchi.ru>

https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-_hdWGA

<https://www.gto.ru/media/video>

<https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-vse-o-sporte.html>

<https://yandex.ru/video/preview/9413824675004437168>

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ные рабо ты	Пра кти ческ ие рабо ты		
1	Инструктаж по ТБ № 1, 3. Что такое физическая культура Подвижная игра «Совушка».	1		1	А,Б, В	https://drive.google.com/file/d/OBy_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
2	Инструктаж по ТБ № 5. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1	А,Б, В	https://drive.google.com/file/d/OBy_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
3	Строевые упражнения и команды на уроке. Бег 30м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
4	Инструктаж по ТБ № 2. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		1	А,Б, В	https://drive.google.com/file/d/OBy_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
5	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	А,Б, В	https://www.gto.ru/media/video
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Вызов	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

	номеров»					
7	<u>Входной контроль: тесты-загадки (3 мин.)</u> Считалки для подвижных игр.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
8	Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	А,Б, В	https://www.gto.ru/media/video
9	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
10	Метание м\мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Попади в цель».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
11	Метание м\мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
12	Освоение комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижная игра«Пятнашки»	1		1	А,Б, В	https://www.gto.ru/media/video
13	Освоение комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижная игра «Пятнашки»	1		1	А,Б, В	https://www.gto.ru/media/video
14	Освоение комплекса ГТО. 6-ти мин. бег. Подвижная игра «Горелки»	1		1	А,Б, В	https://www.gto.ru/media/video
15	Инструктаж по ТБ № 5. Равномерный бег 3мин. Подвижная игра «Горелки»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
16	Способы построения и повороты стоя на месте. Подвижная игра «Совушка»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
17	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Подвижная игра «Совушка»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
18	Упражнения в передвижении с	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

	равномерной скоростью. Подвижная игра «Удочка»				_____	
19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Подвижная игра «Удочка»	1		1	А,Б, В _____	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		1	А,Б, В _____	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
21	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1		1	А,Б, В _____	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
22	Освоение комплекса ГТО. Бросок набивного мяча (1кг). Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1	А,Б, В _____	https://www.gto.ru/media/video
23	Освоение комплекса ГТО. Бросок набивного мяча(1кг). Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1	А,Б, В _____	https://www.gto.ru/media/video
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1		1	А,Б, В _____	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
25	Инструктаж по ТБ № 7. Современные физические упражнения. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1		1	А,Б, В _____	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
26	Разучивание игровых действий и	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

	правил подвижных игр. Подвижные игры «Удочка», «Кто бросит точнее».				_____	
27	Обучение способам организации игровых площадок. Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
28	Обучение способам организации игровых площадок. Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
29	Освоение ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра «Волк во рву».	1		1	А,Б, В	https://www.gto.ru/media/video
30	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра, «Погрузка арбузов».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
31	Подвижные игры «Охотники и утки», "Кто вышел?"	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
32	Подвижные игры «Охотники и утки», "Кто вышел?"	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
33	Подвижные игры «Два Мороза», «Попрыгунчики-воробушки».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
34	Подвижные игры «Два Мороза», «Попрыгунчики-воробушки».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
35	Подвижные игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
36	Подвижные игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
37	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с мячом.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
38	Прыжки со скакалкой. Эстафеты без	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

	предметов.				_____	
39	Освоение ГТО. Метание малого мяча в цель. Эстафеты с мячом.	1		1	А,Б, В	https://www.gto.ru/media/video
40	Метание малого мяча в цель. Эстафеты с обручем.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
41	Метание малого мяча в цель. Эстафеты с г\палкой.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
42	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры «Пятнашки», «Два Мороза».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
43	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры «Пятнашки», «Два Мороза».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
44	Промежуточный контроль: тесты-загадки (5 мин.) Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
45	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
46	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
47	Подвижные игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
48	Подвижные игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
49	Осанка человека. Упражнения для осанки. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1	А,Б, В	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-lLeSO-hdWGA
50	Инструктаж по ТБ № 7. Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

51	Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
52	Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
53	Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
54	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч соседу».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
55	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч соседу».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
56	Инструктаж по ТБ №4. Строевые упражнения, упражнения в равновесии. Подвижная игра «Змейка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
57	Инструктаж по ТБ №4. Строевые упражнения, упражнения в равновесии. Подвижная игра «Змейка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
58	Гимнастические упражнения со скакалкой. Подвижная игра "Совушка"	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
59	Гимнастические упражнения со скакалкой. Подвижная игра "Совушка"	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
60	Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
61	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
62	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Совушка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
63	Группировка. Стойка на лопатках.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

	Подвижная игра «День и ночь»				_____	
64	Мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «День и ночь»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
65	Строевые упражнения. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Совушка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
66	Ходьба на носках по гимнаст. скамейке. Подвижная игра «Совушка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
67	Ходьба через препятствия по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Фигуры».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
68	Ходьба по бревну. Подтягивания на г/скамейке. Подвижная игра «Три движения».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
69	Инструктаж по ТБ № 4. Лазание по г/стенке, по канату. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
70	Лазание по канату. Подвижная игра «Фигуры».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
71	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Ритмическая гимнастика.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
72	Ритмическая гимнастика. Подвижная игра «Фигуры».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
73	Ритмическая гимнастика. Подвижная игра «Три движения».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
74	Инструктаж по ТБ № 7. Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
75	Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

	Подвижная игра «Не давай мяч водящему»				_____	
76	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
77	Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
78	Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
79	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	А,Б, В	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
80	Освоение ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	А,Б, В	https://www.gto.ru/media/video
81	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Эстафеты с мячами.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
82	Инструктаж по ТБ № 5 . Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
83	Освоение ГТО. 6-ти минутный бег.	1		1	А,Б, В	https://www.gto.ru/media/video
84	Освоение ГТО. Челночный бег 3*10м.	1		1	А,Б, В	https://www.gto.ru/media/video
85	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
86	Подтягивание из виса на высокой и низкой	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

	перекладине. Подвижная игра «Лисы и куры».				_____	
87	Освоение ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	А,Б, В _____	https://www.gto.ru/media/video
88	Освоение ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	А,Б, В _____	https://www.gto.ru/media/video
89	Равномерный бег (6 мин). Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1	А,Б, В _____	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
90	Инструктаж по ТБ № 5 . Бег 6 мин. Подвижная игра «Салки с «домиком».	1		1	А,Б, В _____	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
91	Освоение ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		1	А,Б, В _____	https://www.gto.ru/media/video
92	Освоение ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		1	А,Б, В _____	https://www.gto.ru/media/video
93	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты»	1		1	А,Б, В _____	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
94	Итоговый контроль: тесты-загадки (5мин.) . Подвижная игра «Парашютисты»	1		1	А,Б, В _____	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
95	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	А,Б, В _____	https://www.gto.ru/media/video
96	Инструктаж по ТБ № 5 . Бег 30 м.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

	Подвижная игра «Гуси-лебеди».				_____	
97	Наклон туловища вперед из положения сидя. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
98	Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра Снайперы».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
99	Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Кон трол ьны е рабо ты	Прак тиче ские рабо ты		
1	Инструктаж по Т.Б. №1,3 История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2	Инструктаж по Т.Б. №5 Физическое развитие. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3	Учёт- Бег 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
4	Физические качества. Подвижная игра "Гуси-лебеди".	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
5	Освоение ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
6	Учёт- Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

7	Входной контроль: теоретическое тестирование (15 мин.) Игра «К своим флажкам». Быстрота как физическое качество	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
8	Освоение ГТО. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
9	Инструктаж по ТБ № 5. Учёт-Прыжок в длину с места.	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
10	Метание м\мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Попади в цель».	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
11	Учёт- Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
12	Сила как физическое качество. Подвижная игра «Третий лишний»	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
13	Освоение ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
14	Учёт- Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Горелки»	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
15	Гибкость как физическое качество. Подвижная игра «Совушка»	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

16	Освоение ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
17	Упражнения на укрепление мышц стоп и ног. Равномерный бег 4 минуты.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
18	Учёт -Наклон туловища вперед из положения сидя. Подвижная игра «Совушка»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
19	Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «Салки с выручкой»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
20	Выносливость как физическое качество. Подвижная игра «Удочка»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
21	Равномерный бег 5 мин. Игра «Салки с выручкой»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
22	Бег по пересеченной местности 5 мин. Игра «Гуси- лебеди»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
23	Бег по пересеченной местности 6 мин. Игра «Команда быстроногих»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
24	Учёт -Бег 1000м. Подвижная игра «Команда быстроногих»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

25	Зарождение Олимпийских игр. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
26	Составление комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «День и ночь».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
27	Инструктаж по ТБ № 7. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
28	Бросок мяча в цель на месте. Игра «Бросай и поймай».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
29	Освоение ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
30	Учёт- Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подвижные игры «Охотники и утки». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
31	Быстрота как физическое качество. Подвижные игры «Охотники и утки».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
32	Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры «Передача мячей в колоннах».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
33	Бросок мяча в цель на месте. Подвижные игры «Передача мячей в колоннах».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

34	Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
35	Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
36	Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижные игры «Передал – садись».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
37	Учёт -Прыжки со скакалкой за 1 мин. Подвижные игры «Капитаны», «Западня». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
38	Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
39	Освоение ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
40	Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижные игры «Выстрел в небо».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
41	Учёт -Метание мяча в цель. Подвижные игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
42	Подвижные игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

43	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
44	Промежуточный контроль: тестирование (15 мин). Эстафеты.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
45	Инструктаж по ТБ № 7. Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Попади в цель».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
46	Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Подвижные игры «Попади в цель».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
47	Освоение ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
48	Освоение ГТО. Учёт -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
49	Зарождение Олимпийских игр древности. Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Попади в обруч».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
50	Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Попади в обруч».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
51	Ловля и передача мяча от плеча на месте в парах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу»..	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

52	Ловля и передача мяча от плеча на месте в парах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
53	Техники броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры «Передал – садись».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
54	Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижные игры «Передал – садись».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
55	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв Эстафеты с мячами. Бросок мяча в корзину.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
56	Инструктаж по ТБ № 4. Строевые упражнения, упражнения в равновесии. Подвижные игры «Змейка».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
57	Строевые упражнения, упражнения в равновесии. Подвижные игры «Змейка».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
58	Перекаты, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Подвижные игры «Совушка».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
59	Перекаты, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Подвижные игры «Совушка».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
60	Учёт-Мост. Кувырок вперед. Подвижные игры «День и ночь»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

61	Комбинация из акробатических элементов. Подвижные игры «День и ночь»	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
62	Развитие координации движений. Подвижные игры «Змейка».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
63	Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Змейка».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
64	Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Змейка».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
65	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
66	Лазание по канату. Подвижные игры «Фигуры».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
67	Лазание по канату. Подвижные игры «Фигуры».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
68	Освоение ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
69	Передвижение по гимнастической стенке. Подвижные игры «Светофор».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

70	Освоение ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
71	Передвижение по гимнастической стенке. Подвижные игры «Светофор».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
72	Гимнастическая разминка	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
73	Танцевальные гимнастические движения	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
74	Танцевальные гимнастические движения	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
75	Инструктаж по ТБ № 7. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры «Не давай мяча водящему».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Мяч в обруч».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
77	Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
78	Ловля и передача мяча снизу на месте и в движении. Подвижные игры «Перестрелка».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

79	Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Перестрелка».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
80	Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижные игры «Мяч в обруч».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
81	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
82	Составления дневника наблюдений по физической культуре. Подвижные игры «Передал – садись».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
83	Передача мяча на месте. Подвижные игры «Передал – садись».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
84	Инструктаж по ТБ № 5 Равномерный бег (4 мин.). Подвижные игры «Через кочки и пенёчки».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
85	Учёт-Наклон туловища вперед из положения сидя. Эстафеты	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
86	Освоение ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
87	Освоение ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
88	Освоение ГТО. Учёт-Подтягивание из вися на высокой	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/

	перекладине – мальчики и низкой перекладине – девочки. Эстафеты				_____	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
89	Подтягивание. Подвижные игры «Через кочки и пенёчки». Эстафеты	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
90	Равномерный бег (5 мин.). Подвижные игры «Через кочки и пенёчки».	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
91	Равномерный бег (6 мин). Подвижные игры «Вызов номеров».	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
92	Учёт-Бег 1000 м. Подвижные игры «Салки с «домиком».	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
93	Освоение ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
94	Итоговая контрольная работа «Всё о спорте»	1	1	0	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
95	Учёт-Челночный бег 3x10. Подвижные игры «Воробьи и вороны».	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
96	Освоение ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

97	Учёт -Бег 30м с высокого старта. Эстафеты. Подвижные игры «Воробы и вороны».	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
98	Освоение ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
99	Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Прыжок за прыжком»	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
100	Учёт -Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Парашютисты»	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
101	Учёт -Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры «Попади в мяч».	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
102	Дневник наблюдений по физической культуре Праздник посвященный ГТО и ЗОЖ	1		1	А,Б, В _____	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ № 1, 3. Из истории развития физической культуры в России. Подвижная игра «Пятнашки».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
2	Инструктаж по ТБ № 5. Самостоятельная физическая подготовка. Подвижная игра «Пятнашки».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
3	Учет- бег 30м с высокого старта. Подвижная игра «Пустое место».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Подвижная игра «Пустое место».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
5	Освоение ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
6	Инструктаж по ТБ № 2. Учёт-челночный бег 3х10. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
7	Входной контроль: теоретическое тестирование (15 мин.). Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
8	Освоение ГТО. Прыжок в длину с места . Эстафеты	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru

					https://uchi.ru
9	Инструктаж по ТБ № 5. Учёт-прыжок в длину с места.	1		1	А,Б, В https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
10	Метание м\мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Попади в цель».	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
11	Учёт- метание мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
12	Освоение ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
13	Учёт- подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Горелки»	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
14	Освоение ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
15	Учёт- наклон туловища вперед из положения сидя. Подвижная игра «Совушка»	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
16	Освоение ГТО. Бег на 1000м Подвижная игра «Знамя»	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
17	Освоение ГТО. Бег на 1000м Подвижная игра «Знамя».	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
18	Инструктаж по ТБ № 5. Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	1		1	А,Б, В https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
19	Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний»	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
20	Беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru

	выручкой».					https://uchi.ru
21	Учёт -бег 1000м. Подвижная игра «Команда быстроногих»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
22	Освоение ГТО. Кросс на 1 км.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
23	Беговые упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
24	Беговые упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
25	Из истории развития национальных видов спорта. Подвижная игра «Удочка»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
26	Инструктаж по ТБ № 7. Подвижная игра «Два Мороза».	1		1	А,Б, В	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
27	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
28	Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
29	Освоение ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
30	Учёт - подъем туловища из положения лежа за30с. Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
31	Подвижные игры «Метко в цель», «Посадка картофеля».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
32	Подвижные игры «Метко в цель», «Посадка картофеля». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

33	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
34	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
35	Подвижные игры «Волк во рву», «Вызов номеров». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
36	Подвижные игры «Волк во рву», «Вызов номеров». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
37	Учёт- прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
38	Подвижные игры «Капитаны», «Западня».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
39	Освоение ГТО. Метание мяча в цель с 6 м. Подвижная игра "Перестрелка"	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
40	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Два Мороза».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
41	Учёт- метание мяча в цель с 6 м. Подвижная игра «Два Мороза».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
42	Подвижные игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
43	Подвижные игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
44	Промежуточный контроль: тестирование (15 мин). Закаливание организма.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
45	Инструктаж по ТБ № 7. Бросок мяча в цель на	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru

	месте. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».				https://uchi.ru
46	Бросок мяча в цель на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
47	Освоение ГТО. Подтягивание из виса . Эстафеты.	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
48	Освоение ГТО. Учёт - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
49	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
50	Ведение, ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
51	Техника броска в цель.Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Попади в обруч».	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
52	Ловля и передача мяча от плеча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
53	Учёт техники броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Передал – садись».	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
54	Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Передал – садись».	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
55	Эстафеты с мячами. Бросок мяча в корзину с места и в движении.	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
56	Инструктаж по ТБ № 4. Акробатика. Строевые упражнения. Группировки.	1		1	А,Б, В www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

57	Группировки, перекаты, стойка на лопатках. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
58	Перекаты, стойка на лопатках, учёт - мост из положения лежа. Подвижная игра «Совушка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
59	Мост. Кувырок вперед. Комбинация из акробатических элементов. Подвижная игра «Совушка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
60	Мост. Кувырок вперед. Комбинация из акробатических элементов. Игра «День и ночь»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
61	Учёт -кувырок вперед. Комбинация из акробатических элементов. Игра «День и ночь»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
62	Комбинация из акробатических элементов. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
63	Учёт - комбинация из акробатических элементов. Подвижная игра «Совушка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
64	Инструктаж по ТБ № 4. Упражнения в равновесии. Полоса препятствий.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
65	Учёт -преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
66	Ходьба по г/бревну. Подвижная игра «33движения».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
67	Освоение ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра "Перестрелка"	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
68	Освоение ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

69	Лазание по канату. Подвижная игра «Три движения».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
70	Лазание по канату. Подтягивания на гимнастической скамейке различными способами. Подвижная игра «Три движения».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
71	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
72	Ритмическая гимнастика под музыку танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
73	Ритмическая гимнастика под музыку. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
74	Инструктаж по ТБ № 7. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Попади в цель».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
75	Ловля и передача мяча от плеча на месте в парах. Эстафеты с мячами	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
76	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
77	Учёт техники: ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
78	Бросок мяча в корзину. Подвижная игра «Передал – садись».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
79	Учет - подъем туловища из положения лежа за 30 с. Эстафеты с мячами.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
80	Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

81	Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
82	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Подвижная игра «Передал – садись».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
83	Упражнения из игры баскетбол. Подвижная игра "Мяч капитану"	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
84	Упражнения из игры баскетбол. Подвижная игра "Мяч капитану"	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
85	Учет - наклон туловища вперед из положения сидя. Бросок мяча в корзину.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
86	Упражнения из игры баскетбол. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
87	Упражнения из игры баскетбол. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
88	Освоение ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
89	Инструктаж по ТБ № 5 Учёт -подтягивание из виса. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
90	Бег по пересеченной местности (6 мин.). Подвижная игра «Лисы и куры».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
91	Учёт - бег 1км. Подвижная игра «Выбивалы».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
92	Освоение ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

93	Итоговая контрольная работа «Всё о спорте»	1	1	0	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
94	Челночный бег 3х10. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
95	Учёт- челночный бег 3х10. Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
96	Освоение ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
97	Учёт- бег 30м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
98	Освоение ГТО. Бег на 30м. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
99	Освоение ГТО. Учёт- прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
100	Освоение ГТО. Кросс на 1 км. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
101	Учет - метание мяча на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
102	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физкультурой. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ	1		1	А,Б, В	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В се г о	Кон трол ьны е рабо ты	Пра кти ческ ие рабо ты		
1	Инструктаж по ТБ № 1, 3. Из истории развития физической культуры в России. Подвижная игра «Пятнашки».	1		1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
2	Инструктаж по ТБ № 5. Самостоятельная физическая подготовка. Подвижная игра «Пятнашки».	1		1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
3	Учёт-бег 30м с высокого старта. Подвижная игра «Пустое место».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Подвижная игра «Пустое место».	1		1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
5	Освоение ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/media/video
6	Инструктаж по ТБ № 2. Учёт- челночный бег 3х10. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

7	Входной контроль: тестирование (15 мин.). Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
8	Освоение ГТО. Прыжок в длину с места . Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/media/video
9	Инструктаж по ТБ № 5. Учёт- прыжок в длину с места.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
10	Метание м\мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Попади в цель».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
11	Учёт- метание мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
12	Освоение ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1		1		https://www.gto.ru/media/video
13	Учёт- подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Горелки»	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
14	Освоение ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1		https://www.gto.ru/media/video
15	Учёт- наклон туловища вперед из положения сидя. Подвижная игра «Совушка»	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
16	Освоение ГТО. Бег на 1000м Подвижная игра «Знамя»	1		1		https://www.gto.ru/media/video
17	Освоение ГТО. Бег на 1000м Подвижная игра «Знамя».	1		1		https://www.gto.ru/media/video

18	Инструктаж по ТБ № 5. Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
19	Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний»	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
20	Беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с выручкой».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
21	Учёт- бег 1000м. Подвижная игра «Команда быстроногих»	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
22	Освоение ГТО. Кросс на 2 км.	1		1		https://www.gto.ru/media/video
23	Беговые упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
24	Беговые упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
25	Из истории развития национальных видов спорта. Подвижная игра «Удочка»	1		1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
26	Инструктаж по ТБ № 7. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
27	Подвижные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
28	Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
29	Освоение ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1		https://www.gto.ru/media/video

30	Учёт -подъем туловища из положения лежа за30с. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
31	Подвижные игры «Метко в цель», «Два Мороза» .	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
32	Подвижные игры «Метко в цель», «Два Мороза». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
33	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Перестрелка». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
34	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Перестрелка». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
35	Подвижные игры «Волк во рву», «Вызов номеров». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
36	Подвижные игры «Волк во рву», «Вызов номеров». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
37	Учёт -прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
38	Подвижные игры «Капитаны», «Перестрелка».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
39	Освоение ГТО. Метание мяча в цель с 6 м. Подвижная игра "Перестрелка"	1		1		https://www.gto.ru/media/video
40	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Два Мороза».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
41	Учёт -метание мяча в цель с 6 м. Подвижная игра «Два Мороза».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

42	Подвижные игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
43	Подвижные игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
44	Промежуточный контроль: тестирование (15 мин). Закаливание организма.	1		1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
45	Инструктаж по ТБ № 7. Бросок мяча в цель на месте. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
46	Бросок мяча в цель на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
47	Освоение ГТО. Подтягивание из виса . Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/media/video
48	Освоение ГТО. Учёт -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/media/video
49	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
50	Ведение, ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
51	Техника броска в цель.Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Попади в обруч».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

52	Ловля и передача мяча от плеча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
53	Учёт техники броска в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Передал – садись».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
54	Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра «Передал – садись».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
55	Эстафеты с мячами. Бросок мяча в корзину с места и в движении.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
56	Инструктаж по ТБ № 4. Акробатика. Строевые упражнения. Группировки.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
57	Группировки, перекаты, стойка на лопатках. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
58	Перекаты, стойка на лопатках, учёт - мост из положения лежа. Подвижная игра «Совушка».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
59	Мост. Кувырок вперед. Комбинация из акробатических элементов. Подвижная игра «Совушка».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
60	Мост. Кувырок вперед. Комбинация из акробатических элементов. Игра «День и ночь»	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
61	Учёт - кувырок вперед. Комбинация из акробатических элементов. Игра «День и ночь»	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
62	Комбинация из акробатических элементов. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
63	Учет - комбинация из акробатических элементов. Подвижная игра «Совушка».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
64	Инструктаж по ТБ № 4. Упражнения в равновесии. Полоса препятствий.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

65	Учёт - преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
66	Ходьба по г/бревну. Подвижная игра «33 движения».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
67	Освоение ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра "Перестрелка"	1		1		https://www.gto.ru/media/video
68	Освоение ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1		https://www.gto.ru/media/video
69	Лазание по канату. Подвижная игра «Три движения».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
70	Лазание по канату. Подтягивания на гимнастической скамейке различными способами. Подвижная игра «Три движения».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
71	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		https://yandex.ru/video/preview/9413824675004437168
72	Ритмическая гимнастика под музыку Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		https://yandex.ru/video/preview/9413824675004437168
73	Ритмическая гимнастика под музыку Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		https://yandex.ru/video/preview/9413824675004437168
74	Инструктаж по ТБ № 7. Ловля и передача двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Попади в цель».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

75	Ловля и передача мяча от плеча на месте в парах. Эстафеты с мячами	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
76	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
77	Учёт техники: ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
78	Бросок мяча в корзину. Подвижная игра «Передал – садись».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
79	Учет - подъем туловища из положения лежа за 30 с. Эстафеты с мячами.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
80	Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
81	Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
82	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Подвижная игра «Передал – садись».	1		1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
83	Упражнения из игры баскетбол. Подвижная игра "Мяч капитану"	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
84	Упражнения из игры баскетбол. Подвижная игра "Мяч капитану"	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
85	Учет - наклон туловища вперед из положения сидя. Бросок мяча в корзину.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
86	Упражнения из игры баскетбол. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru

87	Упражнения из игры баскетбол. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
88	Освоение ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/media/video
89	Инструктаж по ТБ № 5 Учет - подтягивание из виса. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
90	Бег по пересеченной местности (6 мин.). Подвижная игра «Лисы и куры».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
91	Учет - бег 1км. Подвижная игра «Выбивалы».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
92	Освоение ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/media/video
93	Итоговая контрольная работа «Всё о спорте»	1	1			https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-vse-o-sporte.html
94	Челночный бег 3х10. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
95	Учет - челночный бег 3х10. Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
96	Освоение ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/media/video
97	Учет -бег 30м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
98	Освоение ГТО. Бег на 30м. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/media/video
99	Освоение ГТО. Учёт - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/media/video

100	Освоение ГТО. Кросс на 2 км. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1		https://www.gto.ru/media/video
101	Учет - метание мяча на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
102	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физкультурой. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ	1		1		https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZX2dYcmNrT3drMVU/view?resourcekey=0-6h7NMP2O8-ILeSO-hdWGA
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101		

