

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Управление образования администрации города Торжка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Торжка
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

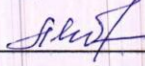
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей
начальных классов

_____/ _____ /
Протокол от 27.08.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

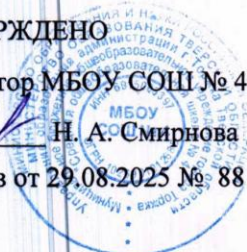
Заместитель директора по
УВР

 Л. Е. Игнатова
28.08.2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 4
Н. А. Смирнова

Приказ от 29.08.2025 № 88



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9108704)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

город Торжок, 2025год

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 397 часов: в 1 классе 91 часа (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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

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

Легкая 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.

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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 свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://uslide.ru/fizkultura
1.2	Осанка человека	1			http://uslide.ru/fizkultura
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			http://uslide.ru/fizkultura
2.2	Лыжная подготовка	12			http://uslide.ru/fizkultura
2.3	Легкая атлетика	18			http://uslide.ru/fizkultura
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			http://uslide.ru/fizkultura

Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		91	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1		http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://uslide.ru/fizkultura
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://uslide.ru/fizkultura
2.2	Лыжная подготовка	12			http://uslide.ru/fizkultura
2.3	Легкая атлетика	14	1		http://uslide.ru/fizkultura
2.4	Подвижные игры	19			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://uslide.ru/fizkultura
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://uslide.ru/fizkultura
2.3	Физическая нагрузка	2	1		http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://uslide.ru/fizkultura
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://uslide.ru/fizkultura
2.2	Легкая атлетика	10			http://uslide.ru/fizkultura
2.3	Лыжная подготовка	12	1		http://uslide.ru/fizkultura

2.4	Подвижные и спортивные игры	28			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	1		http://uslide.ru/fizkultura
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://uslide.ru/fizkultura
1.2	Закаливание организма	1			http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://uslide.ru/fizkultura
2.2	Легкая атлетика	9			http://uslide.ru/fizkultura

2.3	Лыжная подготовка	12			http://uslide.ru/fizkultura
2.4	Подвижные и спортивные игры	30	1		http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				http://uslide.ru/fizkultura
2	Современные физические упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				http://uslide.ru/fizkultura
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				http://uslide.ru/fizkultura
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				http://uslide.ru/fizkultura
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				http://uslide.ru/fizkultura
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				http://uslide.ru/fizkultura
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				http://uslide.ru/fizkultura

9	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://uslide.ru/fizkultura
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				http://uslide.ru/fizkultura
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				http://uslide.ru/fizkultura
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://uslide.ru/fizkultura
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://uslide.ru/fizkultura
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				http://uslide.ru/fizkultura
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				http://uslide.ru/fizkultura
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				http://uslide.ru/fizkultura
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				http://uslide.ru/fizkultura
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				http://uslide.ru/fizkultura
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				http://uslide.ru/fizkultura

20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				http://uslide.ru/fizkultura
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				http://uslide.ru/fizkultura
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://uslide.ru/fizkultura
23	Разучивание прыжков в группировке	1				http://uslide.ru/fizkultura
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				http://uslide.ru/fizkultura
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://uslide.ru/fizkultura
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://uslide.ru/fizkultura
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://uslide.ru/fizkultura
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://uslide.ru/fizkultura
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://uslide.ru/fizkultura
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://uslide.ru/fizkultura
31	Техника ступающего шага во время	1				http://uslide.ru/fizkultura

	передвижения					kultura
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://uslide.ru/fizkultura
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://uslide.ru/fizkultura
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://uslide.ru/fizkultura
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				http://uslide.ru/fizkultura
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				http://uslide.ru/fizkultura
37	Чем отличается ходьба от бега	1				http://uslide.ru/fizkultura
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://uslide.ru/fizkultura
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://uslide.ru/fizkultura
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://uslide.ru/fizkultura
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://uslide.ru/fizkultura
42	Обучение равномерному бегу в	1				http://uslide.ru/fizkultura

	колонне по одному с невысокой скоростью					kultura
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://uslide.ru/fizkultura
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://uslide.ru/fizkultura
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://uslide.ru/fizkultura
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				http://uslide.ru/fizkultura
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				http://uslide.ru/fizkultura
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				http://uslide.ru/fizkultura
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				http://uslide.ru/fizkultura
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				http://uslide.ru/fizkultura
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				http://uslide.ru/fizkultura
52	Разучивание фазы приземления из	1				http://uslide.ru/fizkultura

	прыжка					kultura
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				http://uslide.ru/fizkultura
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				http://uslide.ru/fizkultura
55	Считалки для подвижных игр	1				http://uslide.ru/fizkultura
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				http://uslide.ru/fizkultura
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр					
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				http://uslide.ru/fizkultura
59	Обучение способам организации игровых площадок					
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				http://uslide.ru/fizkultura
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр					
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				http://uslide.ru/fizkultura
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»					
64	Разучивание подвижной игры «Не	1				http://uslide.ru/fizkultura

	попади в болото»					kultura
65	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://uslide.ru/fizkultura
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»					
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://uslide.ru/fizkultura
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»					
69	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://uslide.ru/fizkultura
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»					
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://uslide.ru/fizkultura
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»					
73	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				http://uslide.ru/fizkultura
74	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				http://uslide.ru/fizkultura
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные	1				http://uslide.ru/fizkultura

	игры					
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				http://uslide.ru/fizkultura

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1				http://uslide.ru/fizkultura

	цель. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
91	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				http://uslide.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	91	91	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				http://uslide.ru/fizkultura
2	Зарождение Олимпийских игр	1				http://uslide.ru/fizkultura
3	Современные Олимпийские игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
4	Физическое развитие	1				http://uslide.ru/fizkultura
5	Физические качества	1	1			http://uslide.ru/fizkultura
6	Сила как физическое качество	1				http://uslide.ru/fizkultura
7	Быстрота как физическое качество	1				http://uslide.ru/fizkultura
8	Выносливость как физическое качество	1				http://uslide.ru/fizkultura
9	Гибкость как физическое качество	1				http://uslide.ru/fizkultura
10	Развитие координации движений	1				http://uslide.ru/fizkultura
11	Развитие координации движений	1				http://uslide.ru/fizkultura
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				http://uslide.ru/fizkultura

13	Закаливание организма	1				http://uslide.ru/fizkultura
14	Утренняя зарядка	1				http://uslide.ru/fizkultura
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				http://uslide.ru/fizkultura
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				http://uslide.ru/fizkultura
17	Строевые упражнения и команды	1				http://uslide.ru/fizkultura
18	Строевые упражнения и команды	1				http://uslide.ru/fizkultura
19	Прыжковые упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
20	Прыжковые упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
21	Гимнастическая разминка	1				http://uslide.ru/fizkultura
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				http://uslide.ru/fizkultura
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				http://uslide.ru/fizkultura
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://uslide.ru/fizkultura
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://uslide.ru/fizkultura
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://uslide.ru/fizkultura
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://uslide.ru/fizkultura

28	Танцевальные гимнастические движения	1				http://uslide.ru/fizkultura
29	Танцевальные гимнастические движения	1				http://uslide.ru/fizkultura
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				http://uslide.ru/fizkultura
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				http://uslide.ru/fizkultura
32	Спуск с горы в основной стойке	1				http://uslide.ru/fizkultura
33	Спуск с горы в основной стойке	1				http://uslide.ru/fizkultura
34	Подъем лесенкой	1				http://uslide.ru/fizkultura
35	Подъем лесенкой	1				http://uslide.ru/fizkultura
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				http://uslide.ru/fizkultura
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				http://uslide.ru/fizkultura
38	Торможение лыжными палками	1				http://uslide.ru/fizkultura
39	Торможение лыжными палками	1				http://uslide.ru/fizkultura
40	Торможение падением на бок	1				http://uslide.ru/fizkultura
41	Торможение падением на бок	1				http://uslide.ru/fizkultura
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://uslide.ru/fizkultura

43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://uslide.ru/fizkultura
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://uslide.ru/fizkultura
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1			http://uslide.ru/fizkultura
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://uslide.ru/fizkultura
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://uslide.ru/fizkultura
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://uslide.ru/fizkultura
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				http://uslide.ru/fizkultura
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://uslide.ru/fizkultura
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://uslide.ru/fizkultura
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura

55	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				http://uslide.ru/fizkultura
57	Игры с приемами баскетбола	1				http://uslide.ru/fizkultura
58	Игры с приемами баскетбола	1				http://uslide.ru/fizkultura
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://uslide.ru/fizkultura
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://uslide.ru/fizkultura
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://uslide.ru/fizkultura
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://uslide.ru/fizkultura
63	Прием «волна» в баскетболе	1				http://uslide.ru/fizkultura
64	Прием «волна» в баскетболе	1				http://uslide.ru/fizkultura
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://uslide.ru/fizkultura
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://uslide.ru/fizkultura
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://uslide.ru/fizkultura
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://uslide.ru/fizkultura
69	Футбольный бильярд	1				http://uslide.ru/fizkultura

70	Футбольный бильярд	1				http://uslide.ru/fizkultura
71	Бросок ногой	1				http://uslide.ru/fizkultura
72	Бросок ногой	1				http://uslide.ru/fizkultura
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://uslide.ru/fizkultura
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://uslide.ru/fizkultura
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				http://uslide.ru/fizkultura
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://uslide.ru/fizkultura
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				http://uslide.ru/fizkultura
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				http://uslide.ru/fizkultura
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				http://uslide.ru/fizkultura

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1				http://uslide.ru/fizkultura

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				http://uslide.ru/fizkultura

	ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1			http://uslide.ru/fizkultura
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				http://uslide.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата проведения по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура у древних народов	1					http://uslide.ru/fizkul тура
2	История появления современного спорта	1					http://uslide.ru/fizkul тура
3	Виды физических упражнений	1					http://uslide.ru/fizkul тура
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1					http://uslide.ru/fizkul тура
5	Дозировка физических нагрузок	1	1				http://uslide.ru/fizkul тура
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1					http://uslide.ru/fizkul тура
7	Закаливание организма под душем	1					http://uslide.ru/fizkul тура
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1					http://uslide.ru/fizkul тура
9	Строевые команды и упражнения	1					http://uslide.ru/fizkul тура

						tura
10	Строевые команды и упражнения	1				http://uslide.ru/fizkul tura
11	Лазанье по канату	1				http://uslide.ru/fizkul tura
12	Лазанье по канату	1				http://uslide.ru/fizkul tura
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://uslide.ru/fizkul tura
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://uslide.ru/fizkul tura
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://uslide.ru/fizkul tura
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://uslide.ru/fizkul tura
17	Прыжки через скакалку	1				http://uslide.ru/fizkul tura
18	Прыжки через скакалку	1				http://uslide.ru/fizkul tura
19	Ритмическая гимнастика	1				http://uslide.ru/fizkul tura
20	Ритмическая гимнастика	1				http://uslide.ru/fizkul

							tura
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
25	Прыжок в длину с разбега	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
26	Прыжок в длину с разбега	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
27	Броски набивного мяча	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
28	Броски набивного мяча	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
29	Челночный бег	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
30	Челночный бег	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					http://uslide.ru/fizkul_tura

							tura
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
41	Повороты на лыжах способом переступания	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
42	Повороты на лыжах способом переступания	1					http://uslide.ru/fizkul_tura

							tura
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
47	Подвижные игры: Медведь и пчёлы.	1	1				http://uslide.ru/fizkul_tura
48	Подвижные игры: Медведь и пчёлы	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
49	Подвижные игры: Через ручеёк	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
50	Подвижные игры: Через ручеёк	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
51	Подвижные игры; У медведя во бору	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
52	Подвижные игры: У медведя во бору	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
53	Подвижные игры: Кот и мыши	1					http://uslide.ru/fizkul_tura

							tura
54	Подвижные игры:Кот и мыши	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
55	Подвижные игры: Солнышко и дождик	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
56	Подвижные игры:Солнышко и дождик	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
57	Подвижные игры: Воробьи и вороны	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
58	Подвижные игры: Воробьи и вороны.	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
61	Спортивная игра баскетбол	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
62	Спортивная игра баскетбол	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля	1					http://uslide.ru/fizkul_tura

	и передача мяча двумя руками						tura
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
67	Спортивная игра волейбол	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
68	Спортивная игра волейбол	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
71	Спортивная игра футбол	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
72	Спортивная игра футбол	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
73	Подвижные игры с приемами футбола	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
74	Подвижные игры с приемами футбола	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
75	Правила выполнения спортивных	1					http://uslide.ru/fizkul_tura

	нормативов 2-3 ступени						tura
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
84	Освоение правил и техники	1					http://uslide.ru/fizkul_tura

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты						tura
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul tura
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul tura
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul tura
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul tura
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					http://uslide.ru/fizkul tura
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1					http://uslide.ru/fizkul

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						tura
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1					http://uslide.ru/fizkul_tura
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1					http://uslide.ru/fizkul_tura

	метание мяча весом 150г. Подвижные игры						
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul тура
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					http://uslide.ru/fizkul тура
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1					http://uslide.ru/fizkul тура
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1					http://uslide.ru/fizkul тура
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1				http://uslide.ru/fizkul тура
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1					http://uslide.ru/fizkul тура
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				http://uslide.ru/fizkultura
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				http://uslide.ru/fizkultura
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				http://uslide.ru/fizkultura
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				http://uslide.ru/fizkultura
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1			http://uslide.ru/fizkultura
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				http://uslide.ru/fizkultura
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				http://uslide.ru/fizkultura
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				http://uslide.ru/fizkultura
9	Закаливание организма	1				http://uslide.ru/fizkultura
10	Предупреждение травм при	1				http://uslide.ru/fizkultura

	выполнении гимнастических и акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1				http://uslide.ru/fizkultura
12	Акробатическая комбинация	1				http://uslide.ru/fizkultura
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://uslide.ru/fizkultura
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://uslide.ru/fizkultura
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://uslide.ru/fizkultura
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://uslide.ru/fizkultura
17	Обучение опорному прыжку	1				http://uslide.ru/fizkultura
18	Обучение опорному прыжку	1				http://uslide.ru/fizkultura
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://uslide.ru/fizkultura
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://uslide.ru/fizkultura
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				http://uslide.ru/fizkultura
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				http://uslide.ru/fizkultura
23	Танцевальные упражнения «Летка-	1				http://uslide.ru/fizkultura

	енка»					
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://uslide.ru/fizkultura
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://uslide.ru/fizkultura
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://uslide.ru/fizkultura
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://uslide.ru/fizkultura
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://uslide.ru/fizkultura
29	Беговые упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
30	Беговые упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
31	Метание малого мяча на дальность	1				http://uslide.ru/fizkultura
32	Метание малого мяча на дальность	1				http://uslide.ru/fizkultura
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				http://uslide.ru/fizkultura
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1				http://uslide.ru/fizkultura

	подводящие упражнения					
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				http://uslide.ru/fizkultura
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				http://uslide.ru/fizkultura
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://uslide.ru/fizkultura
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://uslide.ru/fizkultura
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://uslide.ru/fizkultura
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://uslide.ru/fizkultura
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://uslide.ru/fizkultura
45	Подвижные игры: Два Мороза- разучивание	1				http://uslide.ru/fizkultura
46	Подвижные игры Два Мороза- разучивание	1				http://uslide.ru/fizkultura

47	Подвижные игры: Цепочка-разучивание	1	1			http://uslide.ru/fizkultura
48	Подвижные игры: Цепочка-разучивание	1				http://uslide.ru/fizkultura
49	Подвижные игры:Быстро по кругу-разучивание	1				http://uslide.ru/fizkultura
50	Подвижные игры: Быстро по кругу-разучивание	1				http://uslide.ru/fizkultura
51	Подвижные игры: Волки и овцы-разучивание	1				http://uslide.ru/fizkultura
52	Подвижные игры: Волки и овцы-разучивание	1				http://uslide.ru/fizkultura
53	Подвижные игры: Змея-разучивание	1				http://uslide.ru/fizkultura
54	Подвижные игры: Гуси лебеди-разучивание	1				http://uslide.ru/fizkultura
55	Подвижные игры: Гуси лебеди-разучивание	1				http://uslide.ru/fizkultura
56	Подвижная игра: Лапта-история возникновения	1				http://uslide.ru/fizkultura
57	Подвижная ига: Лапта-тактика игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
58	Подвижная игра: Лапта-учебно-тренировочная игра	1				http://uslide.ru/fizkultura
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				http://uslide.ru/fizkultura
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				http://uslide.ru/fizkultura

61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://uslide.ru/fizkultura
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://uslide.ru/fizkultura
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://uslide.ru/fizkultura
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://uslide.ru/fizkultura
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://uslide.ru/fizkultura
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://uslide.ru/fizkultura
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://uslide.ru/fizkultura
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://uslide.ru/fizkultura
69	Упражнения из игры волейбол	1				http://uslide.ru/fizkultura
70	Упражнения из игры волейбол	1				http://uslide.ru/fizkultura
71	Упражнения из игры баскетбол	1				http://uslide.ru/fizkultura
72	Упражнения из игры баскетбол	1				http://uslide.ru/fizkultura
73	Упражнения из игры футбол	1				http://uslide.ru/fizkultura
74	Упражнения из игры футбол	1				http://uslide.ru/fizkultura

75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				http://uslide.ru/fizkultura
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				http://uslide.ru/fizkultura
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://uslide.ru/fizkultura
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://uslide.ru/fizkultura
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://uslide.ru/fizkultura
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
84	Освоение правил и техники	1				http://uslide.ru/fizkultura

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				http://uslide.ru/fizkultura

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://uslide.ru/fizkultura
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://uslide.ru/fizkultura
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			http://uslide.ru/fizkultura
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				http://uslide.ru/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учеб. пособ. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2017. — 132 с.

Пособие корреспондируется с учебниками «Физическая культура» для 1-4 классов и рабочей программой «Физическая культура. 1-4 классы» (автор А. П. Матвеев) и написано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Перечень ЦОР, используемых на уроках физкультуры

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject=38>

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

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

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

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

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

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

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

