

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## МБОУ "Ужурская СОШ №1 "

«Рассмотрено» на  
ШМО учителей культуры и спорта  
МБОУ «Ужурская СОШ №1  
им. А. К. Харченко»  
 / Л.И. Бондаренко  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР

 / Ю.А. Дубкова

« 29 » августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1282538)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Ужур 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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.

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## **2 КЛАСС**

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

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

## **3 КЛАСС**

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/a">http://www.fizkultura.ru/a</a>
Итого по разделу		0	0		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	0	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	0	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
1.2	Осанка человека	0	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

					ura.ru/
Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	21	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	30	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	31	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
Итого по разделу		99			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	21			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

2.3	Легкая атлетика	33			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	31			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		102			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	33			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	21			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	31			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	33			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	21			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	31			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
Итого по разделу		102			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 1а, 1б, 1в	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами и распоряжениями. Игра «По местам!»	1			1.09	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2	Ознакомление с различным спортивным инвентарем и оборудованием. Прыжки на месте.	1			5.09	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3	Игра: «Будь ловким»	1			6.09	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки с продвижением вперед и назад.	1			8.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
5	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1			12.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
6	Входная диагностика	1			13.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
7	Строевые упражнения. Эстафеты. Челночный бег	1			15.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
8	Развитие быстроты.	1			19.9	Сайт «ФизкультУра»

	Общеразвивающие упражнения.					<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
9	Подвижные игры.	1			20.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
10	Строевые упражнения. Прыжки с высоты.	1			22.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
11	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1			26.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
12	Подвижная игра «Удочка»	1			27.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
13	Развитие меткости. Метание мяча в цель.	1			29.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
14	Развитие координационных качеств.	1			3.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
15	Подвижные игры на воздухе.	1			4.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
16	Метание набивного мяча. Эстафеты.	1			6.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
17	Подвижная игра «Кот и мышь»	1			10.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
18	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра: «К своим флажкам». Эстафеты.	1			11.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

19	Строевые упражнения. Подвижные игры: « Два Мороза», «К своим флажкам».	1			13.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
20	Эстафеты.	1			17.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
21	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра: «Пятнашки». Эстафеты.	1			18.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
22	Подвижные игры: «Два Мороза», «Пятнашки». Эстафеты.	1			20.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
23	Развитие быстроты. Эстафеты.	1			24.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
24	Развитие меткости. Подвижная игра «Метко в цель».	1			25.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
25	Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Удочка».	1			27.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			7.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
27	Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке. Упражнения в равновесии.	1			8.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
28	Подвижная игра: «К своим флажкам». Эстафеты.	1			10.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
29	Общеразвивающие упражнения с предметами	1			14.10	Сайт «ФизкультУра»

						<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
30	Ползание на четвереньках. Упражнения в равновесии.	1			15.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
31	Подвижная игра «Охотники и утки»	1			17.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
32	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей, гибкости.	1			21.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
33	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные упражнения.	1			22.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
34	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1			24.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
35	Развитие гибкости. Наклон, вперед сидя на полу.	1			28.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
36	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1			29.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
37	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1			1.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
38	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные упражнения.	1			5.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
39	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1			6.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
40	Развитие скоростно – силовых	1			8.12	Сайт «ФизкультУра»

	способностей. Подвижная игра «Зайцы в огороде».					<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
41	Закрепление навыков метания. Подвижная игра «Метко в цель».	1			12.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
42	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Пятнашки».	1			13.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
43	Подвижные игры.	1			15.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
44	Подвижные игры с волейбольными мячами.	1			19.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
45	Развитие меткости. Эстафеты с малыми мячами.	1			20.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
46	Подвижная игра «Удочка».	1			22.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Инвентарь, одежда.	1			26.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
48	Передвижение ступающим шагом. Посадка лыжника.	1			27.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
49	Эстафеты.	1			29.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
50	Передвижение ступающим шагом вправо, влево.	1			9.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
51	Передвижение на лыжах без	1			10.1	Сайт «ФизкультУра»

	палок. Техника движения руками во время скольжения.					<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
52	Подвижные игры.	1			12.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
53	Безопасное падение на лыжах.	1			16.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
54	Передвижение с палками.	1			17.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
55	Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1			19.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
56	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	1			23.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
57	Передвижение скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 500 м.	1			24.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
58	Игра «Аккуратно упади»	1			26.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
59	Спуски и подъемы. Ступающим шаг.	1			30.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
60	Передвижение скользящим шагом с палками	1			31.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
61	Передвижение с палками. Игра «Снежные снайперы».	1			2.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

62	Развитие выносливости. Передвижение по лыжне 800 м.	1			6.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
63	Спуск в основной стойке.	1			7.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
64	Подвижные игры. Эстафеты.	1			9.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
65	Развитие быстроты. Эстафеты.	1			20.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
66	Передвижение скользящим шагом 1 км. Повороты переступанием. Спуски.	1			21.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
67	Развитие выносливости. Игра «По алфавиту».	1			27.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча снизу на месте.	1			28.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
69	Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча, ловля мяча на месте.	1			1.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
70	Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1			5.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
71	Развитие координационных способностей. Передача мяча снизу на месте.	1			6.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
72	Бросок мяча на месте в щит. Ведение мяча в движении.	1			12.3	Сайт «ФизкультУра»

						<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
73	Эстафеты с мячами.	1			13.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
74	Бросок мяча на месте в щит. Ведение мяча в движении.	1			15.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
75	Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением направления.	1			19.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
76	Подвижные игры с мячом.	1			20.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
77	Т.Б. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1			22.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
78	Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	1			2.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
79	Эстафеты.	1			3.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
80	Лазание по гимнастической стене	1			5.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
81	П./ И.. Развитие способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «К своим флажкам».	1			9.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
82	Подвижная игра «Прыгающие	1			10.4	Сайт «ФизкультУра»

	воробушки».					<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
83	Совершенствование метаний на точность. Подвижная игра «Метко в цель».	1			12.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
84	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Пятнашки».	1			16.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
85	Подвижная игра «Охотники и утки»	1			17.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
86	Развитие прыгучести. Подвижные игры	1			19.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
87	Л. / А. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1			23.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
88	Эстафеты.	1			24.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
89	Промежуточная аттестация за курс 1 класса.	1			26.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
90	Метание набивного мяча. Эстафеты.	1			3.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
91	Эстафеты.	1			7.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
92	Общеразвивающие упражнения. Челночный бег.	1			8.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
93	Беговые упражнения. Высокий	1			14.5	Сайт «ФизкультУра»

	старт.					<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
94	Эстафеты. Подвижные игры.	1			15.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
95	Развитие быстроты. Бег с изменением направления, ритма, темпа.	1			17.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
96	Бег 30 метров.	1			21.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
97	Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1			22.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
98	Равномерный бег 2 минуты. Развитие скоростно – силовых качеств.	1			24.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
99	Равномерный бег 3 минуты. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	1			28.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы	2а	2б	2в	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	0	1	1.09	5.9	4.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
2	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1	0	1	5.09	6.9	5.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
3	Бег с ускорением 20 метров.	1	0	1	6.09	7.9	7.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
4	Бег 30 с ускорением. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1	0	8.9	12.9	11.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
5	Бег с ускорением 60 метров. Подвижная игра:	1	0	1	12.9	13.9	12.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

	«Пятнашки».							
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег до 3 минут.	1	0	1	13.9	14.9	14.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
7	Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	15.9	19.9	18.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
8	Равномерный бег до 4 минут. Контроль двигательных качеств (бег 30 метров).	1	0	1	19.9	20.9	19.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
9	Входная диагностика.	1	0	1	20.9	21.9	21.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
10	Равномерный бег до 4 минут. Чередование ходьбы и бега(70 бег, 80 ходьба). Игра	1	0	1	22.9	26.9	25.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

	«Пятнашки».							
11	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность .	1	0	1	26.9	27.9	26.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
12	Прыжок в длину с разбега с3 – 5шагов. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	27.9	28.9	28.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
13	Прыжки через скакалку. Развитие меткости.	1	0	1	29.9	3.10	2.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
14	Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель .	1	0	1	3.10	4.10	3.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
15	Контроль двигательных качеств (Прыжок в длину с места). Челночный бег.	1	1	0	4.10	5.10	5.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
16	Контроль двигательных качеств (челночный бег).	1	0	1	6.10	10.10	9.10	Сайт «ФизкультУра»

	Развитие скоростно – силовых качеств.							<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
17	Метание набивного мяча.	1	0	1	10.10	11.10	10.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
18	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра: «К своим флажкам». Эстафеты.	1	0	1	11.10	12.10	12.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
19	Строевые упражнения. Подвижные игры: « Два Мороза», «К своим флажкам».	1	0	1	13.10	17.10	16.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
20	Развитие скоростно- силовых способностей. Эстафеты.	1	0	1	17.10	18.10	17.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
21	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра: «Пятнашки». Эстафеты.	1	0	1	18.10	19.10	19.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
22	Подвижные игры: «Два	1	0	1	20.10	24.10	23.10	Сайт «ФизкультУра»

	Мороза», «Пятнашки». Эстафеты.							<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
23	Развитие быстроты. Эстафеты.	1	0	1	24.10	25.10	24.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
24	Развитие меткости. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1	25.10	26.10	26.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
25	Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	27.10	7.11	7.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
26	Техника безопасности на уроках гимнастики и спортивных игр. Строевые упражнения.	1	0	1	7.11	8.11	9.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
27	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	1	0	8.11	9.11	13.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

28	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1	10.11	14.11	14.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
29	Упражнения на равновесие. Танцевальные упражнения.	1	0	1	14.10	15.11	16.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
30	Акробатические упражнения.	1	0	1	15.11	16.11	20.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
31	Строевые упражнения . Упражнения на равновесие.	1	0	1	17.11	21.11	21.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
32	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения . Эстафеты.	1	0	1	21.11	22.11	23.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
33	Упражнения на	1	0	1	22.11	23.11	27.11	Сайт «ФизкультУра»

	равновесие. Акробатические упражнения.							<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
34	Развитие координации, гибкости. Строевые упражнения.	1	0	1	24.11	28.11	28.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
35	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации.	1	0	1	28.11	29.11	30.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
36	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя .	1	1	0	29.11	30.11	4.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
37	Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1	1.12	5.12	5.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
38	Общеразвивающие упражнения с предметами. Танцевальные упражнения .	1	0	1	5.12	6.12	7.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

39	П./И. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0	1	6.12	7.12	11.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
40	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	1	0	1	8.12	12.12	12.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
41	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	12.12	13.12	14.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
42	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1	0	10	13.12	14.12	18.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
43	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	1	15.12	19.12	19.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
44	Подвижные игры с	1	0	1	19.12	20.12	21.12	Сайт «ФизкультУра»

	волейбольными мячами.							<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
45	Развитие меткости. Эстафеты с малыми мячами.	1	0	1	20.12	21.12	25.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
46	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	22.12	26.12	26.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр.	1	0	1	26.12	27.12	28.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
48	Переноска и надевание лыж.	1	0	1	27.12	28.12	9.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
49	Передвижение скользящим шагом.	1	0	1	29.12	9.1	11.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
50	Согласованность движения рук и ног в скользящем шаге	1	1	0	9.1	10.1	15.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
51	Строевые упражнения на лыжах. Техника	1	0	1	10.1	11.1	16.1	Сайт «ФизкультУра»

	передвижения скользящим шагом.							<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
52	Развитие выносливости.	1	0	1	12.1	16.1	18.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
53	Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.	1	0	1	16.1	17.1	22.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
54	Передвижение скользящим шагом с палками (К).	1	1	0	17.1	18.1	23.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
55	Передвижение на лыжах 500м	1	0	1	19.1	23.1	25.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
56	Спуски и подъемы.	1	0	1	23.1	24.1	29.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
57	Игры на лыжах	1	0	1	24.1	25.1	30.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
58	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж.	1	0	1	26.1	30.1	1.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

59	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	1	0	1	30.1	31.1	5.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
60	Передвижение с палками. Игра «Снежные снайперы».	1	0	1	31.1	1.2	6.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
61	Передвижение скользящим шагом с палками .	1	0	1	2.2	6.2	8.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
62	Развитие выносливости. Передвижение по лыжне 800 м.	1	0	1	6.2	7.2	12.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
63	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0	1	7.2	8.2	13.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
64	Спуск в низкой стойке . Спуск в основной стойке.	1	0	1	9.2	13.2	15.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

65	Развитие быстроты. Эстафеты.	1	0	1	13.2	14.2	19.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
66	Развитие выносливости. Игра «По алфавиту».	1	0	1	14.2	15.2	20.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
67	Передвижение скользящим шагом 1,5 км. Повороты переступанием. Спуски.	1	0	1	16.2	20.2	22.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
68	С. /И. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	1	0	1	20.2	21.2	26.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте.	1	0	1	21.2	22.2	27.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
70	Броски мяча в цель . Подвижная игра «Попади в обруч».	1	0	1	27.2	27.2	29.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

71	Развитие координационных способностей. Игра «Передал – садись».	1	0	1	28.2	28.2	4.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
72	Ведение мяча на месте правой и левой рукой (К). Ловля и передача мяча в движении.	1	1	0	1.3	29.2	5.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
73	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1	0	1	5.3	5.3	7.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
74	Броски мяча в горизонтальную цель. Ведение мяча в движении.	1	0	1	6.3	6.3	11.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
75	Ведение мяча с изменением направления	1	0	1	12.3	7.3	12.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

76	Ведение мяча на месте и в движении . Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	0	1	13.3	12.3	14.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
77	Т.Б. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	0	1	15.3	13.3	18.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
78	Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	1	0	1	19.3	14.3	19.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
79	Общеразвивающие упражнения с предметами. Танцевальные упражнения. Эстафеты.	1	0	1	20.3	19.3	21.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
80	Развитие гибкости. КДП (наклон вперед из	1	1	0	22.3	20.3	1.4	Сайт «ФизкультУра»

	положения сидя).							<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
81	П./ И.. Развитие способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	0	1	2.4	21.3	2.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
82	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1	3.4	2.4	4.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
83	Совершенствование метаний на точность. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1	5.4	3.4	8.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
84	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1	9.4	4.4	9.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

85	Развитие прыгучести. Подвижные игры	1	0	1	10.4	9.4	11.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
86	Л./А.. Строевые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	12.4	10.4	15.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
87	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание набивного мяча.	1	0	1	16.4	11.4	16.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
88	Челночный бег 3*10м, с. Метание набивного мяча .	1	0	1	17.4	16.4	18.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
89	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м, с .	1	1	0	19.4	17.4	22.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
90	Развитие выносливости. Равномерный бег 3 минуты.	1	0	1	23.4	18.4	23.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

91	Прыжок в длину с места (К). Бег 30 метров.	1	1	0	24.4	23.4	25.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
92	Равномерный бег 3 минуты. Бег 30 метров .	1	0	1	26.4	24.4	2.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
93	Равномерный бег 4 минуты. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1	3.5	25.4	6.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
94	Равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега (60м бег, 90м ходьба). Метание мяча на дальность.	1	0	1	7.5	2.5	7.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
95	Равномерный бег до 4 минут. Чередование ходьбы и бега(70 бег, 80 ходьба). Игра «Пятнашки».	1	0	1	8.5	7.5	13.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

96	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность .	1	0	1	14.5	8.5	14.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
97	Прыжок в длину с разбега с3 – 5шагов. Метание мяча в вертикальную цель.	1	0	1	15.5	14.5	16.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
98	Прыжки через скакалку. Развитие меткости.	1	0	1	17.5	15.5	20.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
99	Метание мяча в вертикальную цель .	1	0	1	21.5	16.5	21.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
100	Развитие выносливости. 6 – минутный бег.	1	0	1	22.5	21.5	23.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
101	Развитие быстроты, координации	1	0	1	24.5	22.5	27.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
102	Бег 1000м	1	0	1	28.5	28.5	28.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника высокого старта.	1	0	1	4.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
2	Тестирование (бег 30 метров).	1	1	0	5.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
3	Подвижные игры на воздухе	1	0	1	7.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
4	Развитие выносливости (бег 2, 5 минуты).	1	0	1	11.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
5	Техника бега с высокого старта – контроль. Метание малого мяча.	1	0	1	12.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
6	Входная диагностика.	1	0	1	14.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
7	Общеразвивающие упражнения в движении. Метание мяча на дальность.	1	0	1	18.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

8	Метание мяча на дальность – контроль. Подвижные игры.	1	0	1	19.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
9	Подвижная игра «Метко в цель»	1	0	1	21.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
10	Бег 4 минуты. Чередование бега и ходьбы (70 бег, 100ходьба).	1	0	1	25.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
11	Развитие координации. Метание малого мяча в цель .	1	0	1	26.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
12	Подвижная игра «Салки».	1	0	1	28.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 5 минут.	1	0	1	2.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
14	Бег 6 минут (к).	1	0	1	3.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
15	Подвижные игры «Перестрелка», «Салки с выручалкой».	1	0	1	5.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
16	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину с места (К).	1	1	0	9.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

17	Бросок набивного мяча .	1	0	1	10.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
18	Эстафеты с шайбой	1	0	1	12.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
19	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пустое место». Эстафеты.	1	0	1	16.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
20	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Эстафеты.	1	0	1	17.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
21	Строевые упражнения (К). Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1	1	0	19.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
22	Развитие скоростных способностей. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование метаний на точность. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1	23.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
23	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0	1	24.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
24	Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	26.10	Сайт «ФизкультУра»

						<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
25	Развитие быстроты. Эстафеты.	1	0	1	7.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
26	Правила безопасности на уроках гимнастики и подвижных игр. Строевые упражнения	1	0	1	9.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
27	Подвижная игра «Белые медведи». Эстафеты.	1	0	1	13.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
28	Акробатические упражнения: «мост», стойка на лопатках. Подвижные игры.	1	0	1	14.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
29	Общеразвивающие упражнения с предметами. Лазание по гимнастической скамье.	1	0	1	16.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
30	Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	20.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
31	Акробатические упражнения . Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	1	0	21.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
32	Танцевальные упражнения . Акробатические упражнения.	1	0	1	23.11	Сайт

						«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
33	Эстафеты с обручем	1	0	1	27.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
34	Строевые элементы на месте и в движении. Упражнения на равновесие.	1	0	1	28.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
35	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, сидя на полу (К).	1	1	0	30.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
36	Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	4.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
37	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1	0	1	5.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
38	Строевые упражнения на месте и в движении . Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	1	1	0	7.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
39	П. / И. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1	11.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

40	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	12.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
41	Совершенствование техники метания мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1	14.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
42	Подвижные игры «Белые медведи», «Удочка».	1	0	1	18.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
43	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0	1	19.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
44	Общеразвивающие упражнения. Игры с ведением мяча.	1	0	1	21.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
45	Эстафеты с мячами. Подвижные игры.	1	0	1	25.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
46	Развитие скоростных качеств. Эстафеты с обручем.	1	0	1	26.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр.	1	0	1	28.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

48	Подвижная игра «Найди свое место».	1	0	1	9.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
49	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Игра «Шире шаг».	1	0	1	11.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
50	Подъем «лесенкой». Спуск в высокой стойке.	1	0	1	15.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
51	Игра «Гонка с выбыванием».	1	0	1	16.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
52	Попеременный двухшажный ход (К). Подъем лесенкой.	1	1	0	18.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
53	Поворот переступанием.	1	0	1	22.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
54	Игра «Кто дальше скатится».	1	0	1	23.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
55	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1	0	1	25.1	Сайт «ФизкультУра»

						<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
56	Развитие выносливости. Забег на дистанции 1 км .	1	0	1	29.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
57	Подвижные игры.	1	0	1	30.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
58	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	1.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
59	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1,5км	1	0	1	5.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
60	Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1	6.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
61	Спуск со склона в низкой стойке .	1	0	1	8.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
62	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км	1	0	1	12.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
63	Развитие быстроты. Эстафеты.	1	0	1	13.2	Сайт

						«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
64	Спуск со склона в высокой стойке .	1	0	1	15.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
65	Техника спусков, подъема «лесенкой».	1	0	1	19.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
66	Подвижная игра «Снайперы»	1	0	1	20.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
67	Развитие выносливости, быстроты.	1	0	1	22.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	0	1	26.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
69	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1	27.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
70	Броски мяча в цель.	1	0	1	29.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

71	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах . Эстафеты с мячом.	1	0	1	4.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
72	Подвижная игра «Передал – садись».	1	0	1	5.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
73	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге и беге (К).	1	1	0	7.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
74	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	0	1	11.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
75	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	12.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
76	Ведение с изменением направления .	1	0	1	14.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
77	Т.Б. Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), сгибание рук в упоре лежа (д.).	1	0	1	18.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
78	Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	19.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

79	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивание на перекладине (м), сгибание рук в упоре лежа (д) . Эстафеты.	1	0	1	21.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
80	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения .	1	0	1	1.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
81	Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	2.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
82	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижная игра «Волк во рву».	1	0	1	4.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
83	Совершенствование техники метаний мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	8.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
84	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	9.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
85	Развитие координации, ловкости. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	11.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
86	Эстафеты, подвижные игры с мячом.	1	0	1	15.4	Сайт «ФизкультУра»

						<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
87	Развитие скоростно – силовых качеств. Бросок набивного мяча.	1	0	1	16.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
88	Эстафеты с шайбой.	1	0	1	18.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
89	Развитие скоростно – силовых качеств. Бросок набивного мяча.	1	0	1	22.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
90	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3*10 м, с (К).	1	1	0	23.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
91	Промежуточная аттестация за курс 3 класса.	1	0	1	25.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
92	Прыжок в длину с места (К).	1	0	1	2.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
93	Метание малого мяча на дальность (К). Бег 30, 60 метров.	1	0	1	6.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
94	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0	1	7.5	Сайт

						«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
95	Бег 4 минуты. Бег на результат 30 метров.	1	1	0	13.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
96	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	14.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
97	Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1	16.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
98	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 8 минут.	1	0	1	20.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
99	Развитие выносливости. Бег 6 минут.	1	0	1	21.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
100	Развитие быстроты. Эстафеты.	1	0	1	23.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
101	Развитие выносливости.	1	0	1	27.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

102	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1	28.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 4в	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег с заданным темпом и скоростью.	1	0	1	4.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
2	Беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1	5.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
3	Подвижные игры на воздухе	1	0	1	7.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
4	Бег на результат 30 метров. Круговая эстафета.	1	0	1	11.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
5	Бег на результат 30 метров. Круговая эстафета.	1	1	0	12.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
6	Встречная эстафета.	1	0	1	14.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

7	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность.	1	0	1	18.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность .	1	0	1	19.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
9	Подвижная игра «Метко в цель»	1	0	1	21.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
10	Бег в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную цель.	1	0	1	25.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
11	Равномерный бег 6 минут .	1	0	1	26.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
12	Подвижная игра «Салки».	1	0	1	28.9	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
13	Развитие выносливости. Бег 1000м . Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1	0	1	2.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
14	Развитие скоростно - силовых качеств. Бросок набивного мяча.	1	0	1	3.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

15	Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча .	1	0	1	5.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
16	Прыжок в длину с места (К). Челночный бег.	1	1	0	9.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
17	Челночный бег 3*10м, с (К).	1	1	0	10.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
18	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1	12.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
19	Строевые упражнения. Подвижные игры «Белые медведи», «Пустое место».	1	0	1	16.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
20	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с обручем.	1	0	1	17.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
21	Развитие скоростных качеств. Эстафеты с обручем.	1	0	1	19.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
22	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	1	0	1	23.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

23	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	0	1	24.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
24	Развитие быстроты. Эстафеты.	1	0	1	26.10	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
25	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	0	1	7.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
26	Техника безопасности на уроках гимнастики и подвижных игр. Строевые упражнения. Эстафеты.	1	0	1	9.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
27	Подвижные игры.	1	0	1	13.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.	1	0	1	14.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
29	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост»	1	0	1	16.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
30	Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	20.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

31	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад (К).	1	1	0	21.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
32	Упражнения на равновесие. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» .	1	0	1	23.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
33	Эстафеты с обручем	1	0	1	27.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
34	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической скам.	1	0	1	28.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
35	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, сидя на полу (К).	1	1	0	30.11	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
36	Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	4.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
37	Строевые упражнения на месте и в движении . Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	1	0	1	5.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
38	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1	0	1	7.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

39	Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1	11.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
40	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	12.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
41	Совершенствование техники метания мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1	14.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
42	Подвижные игры «Белые медведи», «Удочка».	1	0	1	18.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
43	Подвижные игры. Эстафеты.	1	0	1	19.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
44	Общеразвивающие упражнения. Игры с ведением мяча.	1	0	1	21.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
45	Эстафеты с мячами. Подвижные игры.	1	0	1	25.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
46	Развитие скоростных качеств. Эстафеты с обручем.	1	0	1	26.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр. Применение лыжных мазей.	1	0	1	28.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
48	Подвижная игра «Найди свое место».	1	0	1	9.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
49	Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	1	11.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
50	Спуски и подъемы ступающим шагом. Передвижение по лыжне - 2 км.	1	0	1	15.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
51	Игра «Гонка с выбыванием».	1	0	1	16.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
52	Общеразвивающие упражнения. Повороты переступанием.	1	0	1	18.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
53	Попеременный двухшажный ход (К). Игра «Кто дальше скатится».	1	1	0	22.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
54	Игра «Кто дальше скатится».	1	0	1	23.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

55	Техника спусков и подъемов «лесенкой». Повороты переступанием (К).	1	1	0	25.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
56	Спуск в основной стойке . Встречная эстафета.	1	0	1	29.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
57	Подвижные игры.	1	0	1	30.1	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
58	Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1	1.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
59	Техника торможения «плугом». Попеременный двухшажный ход .	1	0	1	5.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
60	Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1	6.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
61	Спуск со склона в низкой стойке .	1	0	1	8.12	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
62	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км	1	0	1	12.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

63	Развитие быстроты. Эстафеты.	1	0	1	13.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
64	Техника торможения упором. Техника торможения «плугом».	1	0	1	15.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
65	Торможение «плугом» . Передвижение по лыжне 2,5 км.	1	0	1	19.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
66	Подвижная игра «Снайперы»	1	0	1	20.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
67	Совершенствование ранее изученных действий лыжника. Прохождение контрольной дистанции в 1км	1	0	1	22.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
68	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте в парах в движении.	1	0	1	26.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
69	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1	27.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
70	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	29.2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (К).	1	1	0	4.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
72	Подвижная игра «Передал – садись».	1	0	1	5.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
73	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	1	0	1	7.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
74	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	0	1	11.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
75	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	12.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
76	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячом. Игра в мини – баскетбол.	1	0	1	14.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
77	Т.Б. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	0	1	18.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
78	Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	19.3	Сайт «ФизкультУра»

						<a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
79	Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	1	0	1	21.3	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
80	Танцевальные упражнения. Сгибание рук, в упоре лежа (д), подтягивание на перекладине (м) . Эстафеты.	1	0	1	1.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
81	Закрепление навыков в прыжках. Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	2.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
82	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижная игра «Волк во рву».	1	0	1	4.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
83	Совершенствование техники метаний мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	8.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
84	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	1	0	1	9.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
85	Развитие координации, ловкости. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	11.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

86	Эстафеты, подвижные игры с мячом.	1	0	1	15.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
87	Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1	0	1	16.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
88	Эстафеты с шайбой.	1	0	1	18.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
89	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с места (К).	1	1	0	22.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
90	Развитие скоростно – силовых способностей. Бросок набивного мяча .	1	0	1	23.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
91	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1	0	1	25.4	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
92	Челночный бег 3*10 м,с (К). Метание мяча в вертикальную цель.	1	0	1	2.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
93	Промежуточная аттестация за курс 4 класса	1	0	1	6.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

94	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы. Бег 30 метров на результат.	1	0	1	7.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
95	Равномерный бег 6 минут. Метание малого мяча на дальность .	1	0	1	13.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
96	Развитие выносливости. Бег 1000 метров .	1	0	1	14.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
97	Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Салки».	1	0	1	16.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
98	Развитие выносливости. 6 – минутный бег (К).	1	1	0	20.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
99	Беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1	21.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
100	Развитие быстроты. Эстафеты.	1	0	1	23.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
101	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 8 минут.	1	0	1	27.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

102	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	1	0	1	28.5	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		



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

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. - М.: Просвещение, 2011.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Начальные классы.

Пособие для учителя 1-4 классы.

Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского В.И. Ляха

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

<http://www.infosport.ru>, <http://www.teoriya.ru/>

