

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Новгородская область

Чудовский муниципальный район

МАОУ "СОШ " с. Грузино

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол №1 от 31.08.23.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ "СОШ" с.Грузино Денисова Н.В. №70-О от «31» 08 2023 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3410237)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

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

Лыжная подготовка

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

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.

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.

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 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;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
1.2	Осанка человека	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Лыжная подготовка	12	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.3	Легкая атлетика	18	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		67	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Лыжная подготовка	12	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.3	Легкая атлетика	14	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

			https://fk-i-s.ru/Поле
2.4	Подвижные игры	19	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		59	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.3	Физическая нагрузка	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			

1.1	Закаливание организма	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Легкая атлетика	10	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.3	Лыжная подготовка	12	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.4	Плавательная подготовка	12	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		66	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле

Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
1.2	Закаливание организма	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Легкая атлетика	9	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.3	Лыжная подготовка	12	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.4	Плавательная подготовка	14	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		65	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	28	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле

	требований комплекса ГТО		
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 кл.

№ урок а	№ п/п в кон стр ук тор е	Тема	К-во ч.	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках ФК в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
3	6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
4	9	Исходные положения в физических упражнениях. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
5	14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
6	15	Способы построения и повороты стоя на месте. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
7	17	Гимнастические упражнения с мячом. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
8	20	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	22	Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
10	37	Чем отличается ходьба от бега. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
11	39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
12	42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
13	46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
14	11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/

				https://fk-i-s.ru/
15	23	Разучивание прыжков в группировке	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
16	38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
17	43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
18	40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
19	64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
20	55	Считалки для подвижных игр	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
22	62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
23	74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
24	88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
25	90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
26	8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
27	4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/

28	75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
29	45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
30	47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
31	48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
32	89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
33	49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
34	50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
35	44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
36	3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
37	21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	http://spo.1september.ru/urok/
38	25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
39	27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
40	78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
41	26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
42	28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
43	29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
44	31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
45	33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	http://spo.1september.ru/urok/
46	81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
47	30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
48	32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	http://www.fizkultura.ru/
49	34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/

				https://fk-i-s.ru/
50	82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
51	35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
52	36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	http://spo.1september.ru/urok/
53	80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	http://www.fizkultura.ru/
54	41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
55	65	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
56	66	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
57	93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	2	Современные физические упражнения. Построение в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
59	57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
60	63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://fk-i-s.ru/
61	69	Разучивание подвижной игры «У медведя во бору»	1	https://fk-i-s.ru/
62	10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	http://www.fizkultura.ru/
63	79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://fk-i-s.ru/
64	72	Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»	1	https://fk-i-s.ru/
65	86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
66	12	Акробатические упражнения, основные техники	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
67	13	Акробатические упражнения, основные техники	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/

				https://fk-i-s.ru/
68	16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
69	83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
70	85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
71	18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	http://spo.1september.ru/urok/
72	19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
73	60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
74	84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	http://www.fizkultura.ru/
75	24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
76	59	Обучение способам организации игровых площадок	1	http://www.fizkultura.ru/
77	91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
78	67	Разучивание подвижной игры «Вышибало»	1	http://www.fizkultura.ru/
79	92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
80	71	Разучивание подвижной игры «Салки мячом»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
81	87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
82	7	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
83	68	Разучивание подвижной игры «У медведя во бору»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
84	94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

		Подвижные игры		http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
85	51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
86	52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
87	53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
88	61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
89	54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
90	58	Обучение способам организации игровых площадок	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
91	76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
92	77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
93	95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
94	96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
95	98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
96	97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
97	99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
98	70	Разучивание подвижной игры «Салки мячом»	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
99	73	Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»	1	http://spo.1september.ru/urok/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 кл.

№ ур о ка	№ п/п В конст рукто ре	Тема	К-во ч.	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	2	Зарождение Олимпийских игр. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
2	4	Физическое развитие. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
3	6	Сила как физическое качество. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
4	13	Закаливание организма. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
5	14	Утренняя гигиеническая гимнастика. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
6	15	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
7	19	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
8	25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
9	26	Упражнения с волейбольным мячом. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
10	42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
11	43	Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
12	52	Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
13	65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
14	66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
15	67	Гонка мячей и слалом с мячом. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
16	68	Гонка мячей и слалом с мячом. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

17	69	Футбольный бильярд. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
18	70	Футбольный бильярд. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
19	71	Бросок ногой. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
20	72	Бросок ногой. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
22	79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
23	85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
24	91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
25	10	Развитие координации движений. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
26	11	Развитие координации движений	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
27	1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	http://spo.1september.ru/urok/
28	80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
29	59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
30	86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
31	75	Правила выполнения спортивных нормативов 2	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru

		ступени. Подвижные игры с элементами спортивных игр.		hkole.ru
32	3	Современные Олимпийские игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
33	17	Строевые упражнения и команды. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
34	54	Сложно координированные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
35	87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
36	8	Выносливость как физическое качество	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
37	30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	http://spo.1september.ru/urok/
38	31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
39	32	Спуск с горы в основной стойке. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
40	33	Спуск с горы в основной стойке. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
41	83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
42	34	Подъем лесенкой. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
43	35	Подъем лесенкой. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
44	36	Спуски и подъёмы на лыжах. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
45	84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
46	37	Спуски и подъёмы на лыжах. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
47	38	Торможение лыжными палками. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
48	39	Торможение лыжными палками. Подвижные игры.	1	http://www.fizkultura.ru/
49	40	Торможение падением на бок. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
50	41	Торможение падением на бок. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
51	90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	http://www.fizkulturavs

		гимнастической скамье. Подвижные игры		hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
52	93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
53	5	Физические качества	1	http://www.fizkultura.ru/
54	20	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
55	21	Гимнастическая разминка. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
56	22	Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
57	50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
58	57	Игры с приемами баскетбола	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
59	88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
60	23	Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	https://fk-i-s.ru/
61	24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://fk-i-s.ru/
62	89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkultura.ru/
63	95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://fk-i-s.ru/
64	12	Дневник наблюдений по физической культуре. Подвижные игры.	1	https://fk-i-s.ru/
65	27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
66	28	Танцевальные гимнастические движения	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
67	9	Гибкость как физическое качество	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/

				https://fk-i-s.ru/
68	74	Подвижные игры на развитие равновесия, развитие координационных способностей.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
69	98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
70	16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
71	7	Быстрота как физическое качество	1	http://spo.1september.ru/urok/
72	94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
73	18	Строевые упражнения и команды. Подвижные игры.	1	
74	29	Танцевальные гимнастические движения	1	http://www.fizkultura.ru/
75	44	Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
76	63	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
77	64	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
78	92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://www.fizkultura.ru/
79	96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
80	45	Сложно координированные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
81	97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
82	101	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
83	46	Сложно координированные прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
84	58	Игры с приемами баскетбола	1	http://www.fizkulturavs

				hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
85	60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
86	99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
87	56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
88	51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
89	82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
90	102	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
91	49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
92	53	Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
93	61	Бросок мяча в колонне. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1	http://spo.1september.ru/urok/
94	78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
95	81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
96	47	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
97	48	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
98	55	Сложно координированные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
99	77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/

100	73	Подвижные игры на развитие равновесия. упражнения для развития координации.	1	http://spo.1september.ru/urok/
101	62	Бросок мяча в колонне. Встречная эстафета. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
102	100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

Поурочное планирование 3 кл.

№ урока	№ п/п В конспекте	Тема	К-во ч.	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	3	Виды физических упражнений. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
2	4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
3	5	Дозировка физических нагрузок. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
4	8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
5	9	Строчные команды и упражнения. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
6	10	Строчные команды и упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
7	17	Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
8	28	Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
9	29	Челночный бег 3x10м. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
10	31	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
11	33	Беговые упражнения с координационной сложностью. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
12	59	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
13	66	Подвижные игры с приемами баскетбола. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
14	71	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
15	72	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

16	73	Подвижные игры с приемами футбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
17	74	Подвижные игры с приемами футбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
18	75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
19	76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
20	77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
22	85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
23	91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
24	93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
25	1	Физическая культура у древних народов. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
26	7	Закаливание организма. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
27	27	Броски набивного мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
28	88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
29	70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

30	30	Челночный бег. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
31	6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
32	34	Беговые упражнения с координационной сложностью. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
33	87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
34	47	Правила поведения .Техника безопасности. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
35	2	История появления современного спорта. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
36	56	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
37	57	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
38	35	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
39	36	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
40	37	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
41	55	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
42	38	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
43	39	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
44	40	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
45	83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://spo.1september.ru/urok/
46	41	Повороты на лыжах способом переступания. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
47	42	Повороты на лыжах способом переступания. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
48	43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Подвижные игры.	1	http://www.fizkultura.ru/
49	84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
50	44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/

51	45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
52	54	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
53	46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Подвижные игры.	1	http://www.fizkultura.ru/
54	49	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
55	86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
56	11	Лазанье по канату. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
57	15	Передвижения по гимнастической стенке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
58	19	Упражнения с музыкальным сопровождением. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
59	21	Танцевальные упражнения из танца галоп. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
60	53	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	https://fk-i-s.ru/
61	12	Лазанье по канату. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
62	13	Передвижения по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
63	24	Танцевальные упражнения. Упражнения с музыкальным сопровождением. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
64	22	Танцевальные упражнения из танца галоп. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
65	50	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
66	14	Передвижения по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
67	16	Передвижения по гимнастической стенке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
68	18	Прыжки через скакалку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

				hkole.ru
69	52	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
70	60	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
71	23	Танцевальные упражнения из танца полька. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
72	61	Спортивная игра мини- баскетбол.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
73	62	Спортивная игра мини- баскетбол.	1	
74	58	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkultura.ru/
75	63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
76	64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	http://www.fizkultura.ru/
77	90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
78	65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	http://www.fizkultura.ru/
79	98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
80	20	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
81	48	Ознакомление с видами спортивного плавания (теория). Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
82	67	Элементы волейбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
83	92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
84	68	Элементы волейбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Пионербол»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

85	97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
86	69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
87	51	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
88	89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
89	94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
90	96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
91	78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
92	25	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
93	26	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
94	32	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
95	79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
96	95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
97	99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
98	81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
99	100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
100	82	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	http://spo.1september.ru

		комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.		u/urok/
101	101	Сдача нормативов ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	http://www.fizkultura.ru/
102	102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	http://www.fizkulturavshkole.ru

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 кл.

№ урока	№ п/п в конструкторе	Тема	К-во ч.	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	3	Самостоятельная физическая подготовка. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
3	6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
4	9	Закаливание организма. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
5	24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
6	29	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
7	31	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
8	64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	65	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
10	69	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры .	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
11	75	Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 3 ступени. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
12	88	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса(мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
13	91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
14	77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
15	93	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	http://www.fizkulturavshkole.ru

		комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
16	97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
17	85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
18	99	Ознакомление с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
19	100	Ознакомление с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
20	46	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	47	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
22	59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
23	66	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
24	67	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
25	1	Из истории развития физической культуры в России.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
26	10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
27	30	Беговые упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
28	7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Подвижные игры с элементами	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

		спортивных игр.		
29	70	Упражнения из игры баскетбол. Подвижные игры .	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
30	57	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
31	71	Упражнения из игры баскетбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
32	76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
33	86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
34	23	Упражнения с музыкальным сопровождением. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
35	22	Упражнения под музыку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
36	33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
37	34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
38	35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
39	36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
40	50	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
41	37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
42	38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
43	39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
44	55	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
45	40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
46	41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
47	42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

		Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
48	43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
49	44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
50	52	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
51	83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
52	84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://spo.1september.ru/urok/
53	90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkultura.ru/
54	60	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
55	2	Из истории развития национальных видов спорта. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
56	8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
57	11	Акробатическая комбинация. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
58	12	Акробатическая комбинация. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
59	49	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
60	13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
61	14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
62	45	Предупреждение травм на занятиях физической культурой и спортом.	1	http://www.fizkultura.ru/
63	15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
64	16	Поводящие упражнения для обучения опорному	1	https://fk-i-s.ru/

		прыжку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
65	17	Обучение опорному прыжку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
66	56	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
67	18	Обучение опорному прыжку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
68	94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
69	19	Упражнения на гимнастической перекладине. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
70	98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
71	20	Упражнения на гимнастической перекладине. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
72	21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
73	53	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
74	63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	http://www.fizkultura.ru/
75	68	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
76	87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://www.fizkultura.ru/
77	73	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
78	74	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
79	89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
80	25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/

				https://fk-i-s.ru/
81	26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
82	54	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
83	27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
84	28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
85	61	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
86	92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
87	72	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
88	96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
89	95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
90	78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
91	62	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
92	32	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
93	79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	http://spo.1september.ru/urok/

94	51	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
95	80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
96	48	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
97	102	Сдача норм ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
98	58	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
99	81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	http://spo.1september.ru/urok/
100	5	Критерии в оценивании динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
101	82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	http://www.fizkultura.ru/
102	101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	http://www.fizkulturavshkole.ru

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура».

[http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%B)

[D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%B](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%B)

[В%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0](#)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

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

Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича
http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/

Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>

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

Физкультура в школе-
<http://fizkultura-na5.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>

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

Физкультура в школе-
<http://fizkultura-na5.ru/>

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

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет
«Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%B%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

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

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

Физкультура в школе-

<http://fizkultura-na5.ru/>