

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 имени В.И. Ленина»
(ОГБОУ Гимназия№1)

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического
совета.

Протокол №1 от 29.08.2023

«Утверждаю»

И.о. директора ОГБОУ
«Гимназия №1 им. В.И.
Ленина»

Н.В. Павлова
(приказ № 215 от 29.08.2023)

***АДАптированная рабочая программа
по физической культуре
обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи***

Учитель: Егорова Наталья Владимировна

Ульяновск – 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.

Рабочая программа адаптирована с учетом особенностей здоровья и физического развития обучающихся с ОВЗ (ТНР).

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, 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 - 504 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю); в 1 классе (второй год обучения) – 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.

В связи с тем, что в нашем образовательном учреждении обучаются дети с ОВЗ, лыжную подготовку вводим со второго класса. В первом классе, в зимний период, используем подвижные игры и эстафеты на снегу.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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.

Плавательная подготовка в нашем учреждении не проводится, в связи с отсутствием бассейна.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (пионербол, 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 физкультурминутки 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

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.

Плавательной подготовки нет, т.к. в образовательном учреждении бассейн отсутствует.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка в нашем учреждении не проводится, в связи с отсутствием бассейна.

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**, учащиеся достигнут следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- уметь приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе**, учащиеся достигнут 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе**, учащиеся достигнут 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 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;
- 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**, учащиеся достигнут 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;
- 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 (первый год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	-	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	-	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	2	-	2	http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Осанка человека	3	-	3	http://www.fizkult-ura.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	-	2	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	-	14	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.2	Подвижные игры на снегу	11	-	11	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	20	-	20	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	-	20	http://www.fizkult-ura.ru/

Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	-	24	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

1 КЛАСС (второй год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	-	2	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	-	1	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	2	-	2	http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2	Осанка человека	3	-	3	http://www.fizkult-ura.ru/

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	-	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	-	14	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.2	Подвижные игры на снегу	11	-	11	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	20	-	20	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	-	20	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	-	24	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС (вариант 5.2)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	-	3	http://www.fizkult-ura.ru/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	-	5	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	4	-	4	http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	3	-	3	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	-	15	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Легкая атлетика	18	-	18	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Подвижные игры на улице	4	-	4	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4	Лыжная подготовка	6	-	6	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	-	18	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	-	26	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		26			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	
-------------------------------------	-----	---	-----	--

3 КЛАСС (вариант 5.2)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	-	2	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	4	-	4	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	-	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	-	2	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	-	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	3	-	3	http://www.fizkult-ura.ru/
1.3	Индивидуальные комплексы	5	-	5	http://www.fizkult-ura.ru/

	утренней зарядки				
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	-	17	http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Легкая атлетика	12	-	12	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.3	Лыжная подготовка	8	-	8	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	-	22	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	-	25	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС (вариант 5.2)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	-	2	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	-	3	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	-	2	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	5	-	5	http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2	Закаливание организма	1	-	1	http://www.fizkult-ura.ru/
1.3	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	3	-	3	http://www.fizkult-ura.ru/
1.4	Дыхательная и зрительная гимнастика	3	-	3	http://www.fizkult-ura.ru/

Итого по разделу		12			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	-	16	http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Легкая атлетика	15	-	15	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10	-	10	http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	-	20	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	-	22	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (первый год обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Знания о физической культуре	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Личная гигиена.	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	-	1	сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	-	1	сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/

11	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Бег 30 и 60 метров с низкого старта.	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
13	Бег 30 и 60 метров с низкого старта на время.	1	-	1	октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
14	Прыжки в длину с места.	1	-	1	октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Прыжки в длину с разбега.	1	-	1	октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Осанка человека. Упражнения для осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс 1.	1	-	1	октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
17	Осанка – залог здоровья. Самоконтроль. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс 2.	1	-	1	октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс 3.	1	-	1	октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	-	1	октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
20	Утренняя суставная разминка. Физкультминутки. Гимнастика для пальцев и для глаз. Дыхательная гимнастика.	1	-	1	октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
21	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	-	1	октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	-	1	октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Способы построения и повороты, стоя на месте	1	-	1	октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/

24	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	-	1	октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
25	Учимся гимнастическим упражнениям	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Акробатические упражнения, основные техники. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Акробатические упражнения, основные техники. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	-	1	ноябрь	http://fizkultura-na5.ru/
32	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Подъем туловища, из положения лежа на спине и животе.	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Подъем ног, из положения лежа на животе.	1	-	1	ноябрь	http://fizkultura-na5.ru/
35	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Считалки для подвижных игр.	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Повторение.	1	-	1	декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Обучение способам организации игровых площадок	1	-	1	декабрь	http://fizkultura-na5.ru/

39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	-	1	декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	-	1	декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Закрепление.	1	-	1	декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Подвижные игры «Третий лишний», «Цепи кованные».	1	-	1	декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Подвижные игры «Картошка», «Цепи кованные».	1	-	1	декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Подвижные игры «Вышибало», «Совушка».	1	-	1	декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Подвижные игры «Картошка», «Вышибало».	1	-	1	декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Техника безопасности на уроке. Полоса препятствий. Ознакомление.	1	-	1	декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
47	Полоса препятствий. Прохождение в спокойном темпе.	1	-	1	декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
48	Полоса препятствий. Прохождение в спокойной темпе. Закрепление.	1	-	1	декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Полоса препятствий. Прохождение в спокойном темпе. Повторение.	1	-	1	декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Повторение.	1	-	1	январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Эстафеты на снегу. Быстрые олени.	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Подвижная игра на снегу. Попади в цель.	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Эстафеты на снегу. Разведчик. Пройди лабиринт.	1	-	1	январь	http://www.fizkulturavshkole.ru

54	Эстафеты на снегу. Строим крепость.	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Эстафеты на снегу. Лыжи-снегоходы.	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Эстафеты на снегу. Попади в цель (лежа).	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Эстафеты на снегу. Лыжи-снегоходы.	1	-	1	январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Эстафеты на снегу. Хоккей.	1	-	1	январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Закрепление.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Полоса препятствий. Усложнение препятствий.	1	-	1	февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Полоса препятствий. Повторение.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
66	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	-	1	февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	-	1	февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
69	Освоение правил и техники выполнения	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Повторение. Подвижные игры					
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	-	1	Март	http://www.fizkult-ura.ru/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Закрепление. Подвижные игры.	1	-	1	Март	http://www.fizkult-ura.ru/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Повторение. Подвижные игры	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения	1	-	1	март	http://www.fizkulturavshkole.ru

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Повторение. Подвижные игры					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	-	1	Апрель	http://fizkultura-na5.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Повторение. Подвижные игры	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Повторение. Подвижные игры	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Повторение. Подвижные игры	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
84	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
85	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru

86	Правила выполнения прыжка в длину с разбега.	1	-	1	Апрель	http://fizkultura-na5.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1	-	1	Апрель	http://fizkultura-na5.ru/
89	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	-	1	апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
90	Легкая атлетика. Правила выполнения прыжка в длину с разбега.	1	-	1	апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
91	Выполнение прыжка в длину с разбега.	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/
92	Низкий старт. Изучение техники.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
93	Низкий старт. Бег 30 м.	1	-	1	май	http://www.fizkult-ura.ru/
94	Высокий старт. Изучение техники. Эстафеты.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
95	Высокий старт. Бег 60 м.	1	-	1	Май	http://fizkultura-na5.ru/
96	Метание мяча с места. Эстафеты.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
97	Метание мяча вдаль с разбега.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
98	Сдача нормативов	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/
99	Сдача нормативов	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

1 КЛАСС (второй год обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Что такое физическая культура	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Знания о физической культуре	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Личная гигиена.	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	-	1	сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	-	1	сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru

12	Бег 30 и 60 метров с низкого старта.	1	-	1	сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
13	Бег 30 и 60 метров с низкого старта на время.	1	-	1	октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
14	Прыжки в длину с места.	1	-	1	октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Прыжки в длину с разбега.	1	-	1	октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Осанка человека. Упражнения для осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс 1.	1	-	1	октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
17	Осанка – залог здоровья. Самоконтроль. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс 2.	1	-	1	октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс 3.	1	-	1	октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	-	1	октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
20	Утренняя суставная разминка. Физкультминутки. Гимнастика для пальцев и для глаз. Дыхательная гимнастика.	1	-	1	октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
21	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	-	1	октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	-	1	октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Способы построения и повороты, стоя на месте	1	-	1	октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	-	1	октябрь	http://fizkultura-na5.ru/

25	Учимся гимнастическим упражнениям	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Акробатические упражнения, основные техники. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Акробатические упражнения, основные техники. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	-	1	ноябрь	http://fizkultura-na5.ru/
32	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Подъем туловища, из положения лежа на спине и животе.	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Подъем ног, из положения лежа на животе.	1	-	1	ноябрь	http://fizkultura-na5.ru/
35	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Считалки для подвижных игр.	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	-	1	ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Повторение.	1	-	1	декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Обучение способам организации игровых площадок	1	-	1	декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	-	1	декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru

40	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	-	1	декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Закрепление.	1	-	1	декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Подвижные игры «Третий лишний», «Цепи кованные».	1	-	1	декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Подвижные игры «Картошка», «Цепи кованные».	1	-	1	декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Подвижные игры «Вышибало», «Совушка».	1	-	1	декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Подвижные игры «Картошка», «Вышибало».	1	-	1	декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Техника безопасности на уроке. Полоса препятствий. Ознакомление.	1	-	1	декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
47	Полоса препятствий. Прохождение в спокойном темпе.	1	-	1	декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
48	Полоса препятствий. Прохождение в спокойном темпе. Закрепление.	1	-	1	декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Полоса препятствий. Прохождение в спокойном темпе. Повторение.	1	-	1	декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Повторение.	1	-	1	январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Эстафеты на снегу. Быстрые олени.	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Подвижная игра на снегу. Попади в цель.	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Эстафеты на снегу. Разведчик. Пройди лабиринт.	1	-	1	январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Эстафеты на снегу. Строим крепость.	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/

55	Эстафеты на снегу. Лыжи-снегоходы.	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Эстафеты на снегу. Попади в цель (лежа).	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Эстафеты на снегу. Лыжи-снегоходы.	1	-	1	январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Эстафеты на снегу. Хоккей.	1	-	1	январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	-	1	январь	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Закрепление.	1	-	1	февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	-	1	февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	-	1	февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	-	1	февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Полоса препятствий. Усложнение препятствий.	1	-	1	февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Полоса препятствий. Повторение.	1	-	1	февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
66	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	-	1	февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	-	1	февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	-	1	февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Повторение. Подвижные игры	1	-	1	март	http://www.fizkulturavshkole.ru

70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	-	1	март	http://www.fizkult-ura.ru/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	-	1	март	http://fizkultura-na5.ru/
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	-	1	март	http://www.fizkulturavshkole.ru
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Закрепление. Подвижные игры.	1	-	1	март	http://www.fizkult-ura.ru/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	-	1	март	http://www.fizkulturavshkole.ru
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Повторение. Подвижные игры	1	-	1	март	http://fizkultura-na5.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	-	1	март	http://fizkultura-na5.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Повторение. Подвижные игры	1	-	1	март	http://www.fizkulturavshkole.ru

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	-	1	апрель	http://fizkultura-na5.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Повторение. Подвижные игры	1	-	1	апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	-	1	апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Повторение. Подвижные игры	1	-	1	апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	-	1	апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Повторение. Подвижные игры	1	-	1	апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
84	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	-	1	апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
85	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	-	1	апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
86	Правила выполнения прыжка в длину с разбега.	1	-	1	апрель	http://fizkultura-na5.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения	1	-	1	апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1	-	1	апрель	http://fizkultura-na5.ru/
89	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	-	1	апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
90	Легкая атлетика. Правила выполнения прыжка в длину с разбега.	1	-	1	апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
91	Выполнение прыжка в длину с разбега.	1	-	1	май	http://www.fizkult-ura.ru/
92	Низкий старт. Изучение техники.	1	-	1	май	http://www.fizkulturavshkole.ru
93	Низкий старт. Бег 30 м.	1	-	1	май	http://www.fizkult-ura.ru/
94	Высокий старт. Изучение техники. Эстафеты.	1	-	1	май	http://www.fizkulturavshkole.ru
95	Высокий старт. Бег 60 м.	1	-	1	май	http://fizkultura-na5.ru/
96	Метание мяча с места. Эстафеты.	1	-	1	май	http://www.fizkulturavshkole.ru
97	Метание мяча вдаль с разбега.	1	-	1	май	http://www.fizkulturavshkole.ru
98	Сдача нормативов	1	-	1	май	http://www.fizkult-ura.ru/
99	Сдача нормативов	1	-	1	май	http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Правила поведения на уроках физкультуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
2	История первых Олимпийских игр.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
3	История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Физическое развитие. Физические качества.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	-	1	Сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/
7	Дозировка физических нагрузок.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	-	1	Сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/

10	Низкий старт. Бег 30 и 60 м.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ознакомление.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Высокий старт. Бег 60 м.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Прыжок в длину с места.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
14	Прыжок в длину с места. Закрепление.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Метание мяча с места.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
16	Равномерный бег.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
19	Прыжковые упражнения.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Легкая атлетика. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
21	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Бег 30 м.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Закаливание организма. Режим дня школьника.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Комплекс для формирования правильной осанки 1. Дыхательная гимнастика.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/

25	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Комплекс для формирования правильной осанки 2.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Составление комплекса утренней зарядки.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Индивидуальные комплексы утренней зарядки. Закрепление.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Строевые упражнения и команды. Повторение.	1	-	1	Ноябрь	http://fizkultura-na5.ru/
32	Строевые упражнения и команды. Закрепление.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Гимнастическая разминка. Упражнения для развития гибкости.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	-	1	Ноябрь	http://fizkultura-na5.ru/
35	Ходьба на гимнастической скамейке. Закрепление.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Сложно координированные	1	-	1	Декабрь	http://fizkultura-na5.ru/

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.					
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Передвижения по гимнастической стенке.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Передвижения по гимнастической стенке.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Упражнение «Мост», из положения, лежа на спине.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Легкая атлетика. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	-	1	Декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
47	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	-	1	Декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
48	Сложно координированные беговые упражнения.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/

50	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Торможение лыжными палками.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Торможение лыжными палками.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Торможение падением на бок.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Торможение падением на бок.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Эстафеты на снегу. Быстрые олени.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Подвижная игра на снегу. Попади в цель.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Эстафеты на снегу. Разведчик. Пройди лабиринт.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Эстафеты на снегу. Строим крепость.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Игры с приемами баскетбола.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Прием «волна» в баскетболе.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Игры с приемами футбола:	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru

	метко в цель.					
65	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Гонка мячей и слалом с мячом.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Гонка мячей и слалом с мячом.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Футбольный бильярд.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
69	Футбольный бильярд.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
70	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
71	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	-	1	Февраль	http://fizkultura-na5.ru/1
72	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
73	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	-	1	Март	http://www.fizkult-ura.ru/
74	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
75	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/
76	Прием «волна» в баскетболе.	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/
77	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/

	передвижение.					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
80	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	-	1	Март	http://www.fizkult-ura.ru/
81	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru

	разгибание рук в упоре, лежа на полу. Эстафеты.					
86	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://fizkultura-na5.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://fizkultura-na5.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
90	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/

	с места толчком двумя ногами. Эстафеты.					
92	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
94	Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	-	1	Май	http://fizkultura-na5.ru/
96	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/
99	Бег на 60м. Эстафеты.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru

100	Бег на 60м. Эстафеты.	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/
101	Сдача нормативов	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
102	Сдача нормативов	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

3 КЛАСС (вариант 5.2)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
2	История появления современного спорта.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Виды физических упражнений, направленных на развитие различных физических качеств.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Виды физических упражнений (по группам мышц).	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Виды физических упражнений. Составление комплекса.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Виды физических упражнений. Закрепление.	1	-	1	Сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/
7	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Прыжок в длину с разбега.	1	-	1	Сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/
10	Прыжок в длину с разбега.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Броски набивного мяча.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Броски набивного мяча.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/

13	Челночный бег.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
14	Челночный бег.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Бег 30 и 60 метров. Метание теннисного мяча.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
19	Бег 30 и 60 метров. Метание теннисного мяча.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Закаливание организма под душем.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
21	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Дозировка физических нагрузок.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
25	Физическая нагрузка. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Составление комплекса утренней зарядки.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/

27	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Утренняя зарядка. Комплекс № 1.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Утренняя зарядка. Комплекс № 2.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Утренняя зарядка. Комплекс № 3.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1	-	1	Ноябрь	http://fizkultura-na5.ru/
32	Строевые команды и упражнения.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Лазанье по канату.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Лазанье по канату.	1	-	1	Ноябрь	http://fizkultura-na5.ru/
35	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Передвижения по гимнастической стенке.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Передвижения по гимнастической стенке.	1	-	1	Декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
39	Прыжки через скакалку.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Прыжки через скакалку.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Ритмическая гимнастика.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/

42	Ритмическая гимнастика	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Полоса препятствий с использованием гимнастических стенки и скамьи.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Полоса препятствий с использованием гимнастических стенки и скамьи.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Полоса препятствий с использованием гимнастических стенки и скамьи.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Прыжковые упражнения.	1	-	1	Декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
47	Прыжковые упражнения.	1	-	1	Декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru

54	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Эстафеты.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Подвижная игра на снегу. Попади в цель.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Эстафеты на снегу. Строим крепость.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Эстафеты на снегу. Разведчик. Пройди лабиринт.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Спортивная игра баскетбол.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Спортивная игра баскетбол.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Подвижные игры с приемами	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/

	баскетбола.					
67	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Спортивная игра волейбол.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
69	Спортивная игра волейбол.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
71	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	-	1	Февраль	http://fizkultura-na5.ru/1
72	Спортивная игра футбол.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
73	Спортивная игра футбол.	1	-	1	Март	http://www.fizkult-ura.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
75	Подвижные игры с приемами футбола.	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/
76	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/
77	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
78	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	-	1	Март	http://www.fizkult-ura.ru/
81	Подводящие упражнения.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
82	Подводящие упражнения.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
83	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
84	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
85	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
86	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	-	1	Апрель	http://fizkultura-na5.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
88	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://fizkultura-na5.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.					
90	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
92	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
94	Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	-	1	Май	http://fizkultura-na5.ru/
96	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru

	Подвижные игры.					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/
99	Бег на 30м. Эстафеты.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
100	Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/
101	Сдача нормативов.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
102	Сдача нормативов.	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

4 КЛАСС (вариант 5.2)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	-	1	Сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Самостоятельная физическая подготовка.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи.	1	-	1	Сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru

	подготовленности.					
9	Беговые упражнения.	1	-	1	Сентябрь	http://fizkultura-na5.ru/
10	Беговые упражнения.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Метание малого мяча на дальность.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Метание малого мяча на дальность.	1	-	1	Сентябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
14	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
16	Прыжок в длину с разбега.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Прыжок в длину с разбега.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Броски набивного мяча.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
19	Броски набивного мяча.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	-	1	Октябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Упражнения для формирования	1	-	1	Октябрь	http://fizkultura-na5.ru/

	правильной осанки. Комплекс № 1.					
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс № 1.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс № 2.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс № 2.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Закаливание организма.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Утренняя зарядка. Комплекс № 1.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Утренняя зарядка. Комплекс № 2.	1	-	1	Ноябрь	http://fizkultura-na5.ru/
32	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	-	1	Ноябрь	http://fizkultura-na5.ru/
35	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Акробатическая комбинация.	1	-	1	Ноябрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Акробатическая комбинация.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	-	1	Декабрь	http://fizkultura-na5.ru/

39	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Обучение опорному прыжку.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Обучение опорному прыжку.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Общеразвивающие и сложно-координированные упражнения, стойки и кувырки.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Общеразвивающие и сложно-координированные упражнения, стойки и кувырки.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Общеразвивающие и сложно-координированные упражнения, стойки и кувырки.	1	-	1	Декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
47	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1	-	1	Декабрь	http://fizkultura-na5.ru/
48	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1	-	1	Декабрь	http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Предупреждение травм на занятиях	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/

	лыжной подготовкой.					
52	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	-	1	Январь	http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	-	1	Январь	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru

62	Эстафеты на снегу. Быстрые олени.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Подвижная игра на снегу. Попади в цель.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Эстафеты на снегу. Разведчик. Пройди лабиринт.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Эстафеты на снегу. Строим крепость.	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	-	1	Февраль	http://www.fizkulturavshkole.ru
70	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	-	1	Февраль	http://www.fizkult-ura.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	-	1	Февраль	http://fizkultura-na5.ru/1
72	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
73	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	-	1	Март	http://www.fizkult-ura.ru/
74	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
75	Упражнения из игры волейбол.	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/

76	Упражнения из игры волейбол.	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/
77	Упражнения из игры баскетбол.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
78	Упражнения из игры баскетбол.	1	-	1	Март	http://fizkultura-na5.ru/
79	Упражнения из игры футбол.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
80	Упражнения из игры футбол.	1	-	1	Март	http://www.fizkult-ura.ru/
81	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	-	1	Март	http://www.fizkulturavshkole.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
84	Подводящие упражнения.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
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	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
86	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://fizkultura-na5.ru/
87	Освоение правил и техники	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.					ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://fizkultura-na5.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	-	1	Апрель	http://www.fizkulturavshkole.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	-	1	Апрель	http://www.fizkult-ura.ru/

	ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	-	1	Май	http://fizkultura-na5.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/
99	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
100	Сдача нормативов.	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/

101	Сдача нормативов.	1	-	1	Май	http://www.fizkulturavshkole.ru
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ.	1	-	1	Май	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**