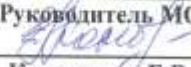


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа
МБОУ гимназия им. Героя РФ А.В.Катериничева

«Рассмотрено»
на заседании МО
«общественно-эстетических
дисциплин»
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.
Руководитель МО

Коновалова Е.В.

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024г.

«Утверждено»
Директор

О.В.Саратовская
Приказ № 433-у
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1084714)

учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

г. Гурьевск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 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 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

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU -

					http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu .
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu .
1.2	Осанка человека	1	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа:

					http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. —

					224 с. - http://www.rusada.ru/. Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.
2.2	Легкая атлетика	22	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/. Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.
2.3	Подвижные и спортивные игры	27	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/.

					Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu .
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu .
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		99	0	0	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu .
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа:

					http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Поле для свободного ввода

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu .
2.2	Легкая атлетика	17	3	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu .
2.3	Подвижные игры	27	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu .
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ;

					Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu .
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа:

					http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818;

					Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818/ ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. —

					224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
2.2	Легкая атлетика	21	3	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] —

					Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/. Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
2.3	Подвижные и спортивные игры	27	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/. Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/. Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа:

					http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.:

					Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Твой олимпийский учебник.

					[Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/. Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
2.2	Легкая атлетика	9	3	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/. Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] —

					Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	0	Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. - http://www.rusada.ru/ . Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69818 ; Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;

Итого по разделу	20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры, в спортивном зале, на спортивной площадке, в спортивной раздевалке. Построение. Строевые упражнения. Игра	1	0	0	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/defaultx.asp/ ; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
2	Современные физические упражнения. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Подвижная игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Строевые упражнения-повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.ОРУ	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и

					спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
5	Осанка человека. Упражнения для осанки-разновидности ходьбы. Комплекс ОРУ. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Комплекс ОРУ. Беговые эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
8	Строевые упражнения. ОРУ. Бег на короткие дистанции-до 20м. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
9	Исходные положения в физических упражнениях. ОРУ. Челночный бег 3*5м. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
10	Строевые упражнения. ОРУ.	1	0	0	Центральная отраслевая

	Челночный бег 3*7м. Эстафеты.				библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом . ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
12	Строевые упражнения - повороты на месте. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
13	Разновидности ходьбы ,бега. ОРУ.Бег до 20м. с высокого старта . Подвижная игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Метание мяча на дальность. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
15	Способы построения и повороты стоя на месте ОРУ. Метания мяча на дальность.Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;

16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег. ОРУ. Метания мяча в цель. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
17	Строевые упражнения. ОРУ. Метания мяча в цель. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
18	Разновидности бега. ОРУ. Метания мяча в цель. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
19	Строевые упражнения.ОРУ. ГТО-прыжок в длину с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
20	Строевые упражнения. ОРУ. ГТО-прыжок в длину с места.Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
21	Комплекс ОРУ. ГТО- поднимание туловища из положения лежа. Прыжковые упражнения Игра..	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
22	Комплекс ОРУ. ГТО - сгибание и разгибание рук из положения лежа. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
23	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. ГТО-наклон вперед из положения стоя. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
24	Строевые упражнения ОРУ. ГТО-наклон вперед из положения стоя. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
26	Строевые упражнения . ОРУ с гимнастической палкой. Упоры, перекаты, группировка. Упражнения на гибкость. Ира.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
27	Строевые упражнения.ОРУ. Упоры, перекаты, группировка. Упражнения на	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

	гибкость. Игра.				физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
28	ОРУ с гимнастической палкой..Акробатическое упражнение "Мост."	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
29	ОРУ. Упражнение "Мост". Сгибание и разгибание рук из положения лежа. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
30	Строевые упражнения. ОРУ.Упражнение на развитие равновесия "Ласточка.".	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
31	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на развитие равновесия "Ласточка" , ходьба по линиям. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
32	Строеве приемы. ОРУ.Упражнения на развитие равновесия "Ласточка", разновидности ходьбы по гимнастической скамейке. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;

33	Строевые упражнения. ОРУ. Понятие "страховка, самостраховка". Стойка на лопатках. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
34	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ. Стойка на лопатках. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
35	ОРУ. Физкультминутки и гимнастика для глаз. Стойка на лопатках. упражнения на развитие гибкости. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
36	Строевые упражнения. ОРУ. Группировка Кувырок вперед. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
37	Строевые упражнения ОРУ. Группировка . Кувырок вперед. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
38	Строевые упражнения, перестроение на месте из одной шеренги в две. Лазание по гимнастической скамейке. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
39	Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Лазание по скамейке, гимнастической стенке. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
40	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
41	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с обручем, со скакалкой. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
42	Строевые упражнения, перестроения. упражнения с обручем, со скакалкой .Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
43	ОРУ. ГТО- наклон вперед из положения стоя. Прыжки со скакалкой.. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
44	ОРУ. ГТО-наклон вперед из положения стоя. Прыжки со скакалкой . Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

					физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
45	ОРУ. ГТО- челночный бег 3*7м Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
46	ОРУ. ГТО- челночный бег 3*7м. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
47	ОРУ. ГТО- техника прыжка в длину с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
48	ОРУ. ГТО- прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
49	Техника безопасности на уроках "Подвижных игр".	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;

50	ОРУ с б/б мячом. Ведение мяча на месте правой,левой рукой. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
51	ОРУ с б/б мячом. Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ловля мяча.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
52	ОРУ с б/б мячом. Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Виды передач. Ловля мяча. Эстафеты с б/б мячом.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
53	ОРУ. Передача мяча от груди двумя руками. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с б/б мячом.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
54	ОРУ. Передачи мяча от груди двумя руками, из-за головы. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
55	ОРУ. Передачи мяча от груди двумя руками из-за головы. Броски мяча в кольцо. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
56	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в кольцо. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
57	ОРУ. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча от груди двумя руками, из-за головы. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
58	ОРУ. Эстафеты с б/б мячами.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
59	ОРУ. Бросок в/б мяча от плеча одной рукой в стену вверх. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
60	ОРУ. Бросок в/б мяча от плеча одной рукой, ловля мяча. Подвижные игры с в/б мячом.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
61	ОРУ. Бросок в/б мяча от плеча одной рукой, ловля мяча. Эстафеты с в/б	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

	мячом.				физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
62	ОРУ. Передачи в/б мяча через сетку. Ловля мяча. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
63	ОРУ. Передачи в/б мяча через сетку. Ловля мяча. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
64	ОРУ. Передачи в/б мяча через сетку. Приемы игры в пионербол. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
65	ОРУ.Передачи,ловля мяча .Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
66	ОРУ.Подача мяча, передача мяча , ловля.Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;

67	ОРУ.Передачи мяча, ловля. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
68	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
69	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
70	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
71	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
72	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
73	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
74	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
75	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
76	ОРУ. ГТО - прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
77	ОРУ.ГТО-прыжок в длину с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
78	ОРУ. ГТО-поднимание туловища из положения лежа.Наклон вперед из	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

	положения стоя. Игра.				физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
79	ОРУ.ГТО-сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3*7м. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
80	ОРУ.ГТО-челночный бег 3*7м. Наклон вперед из положения стоя. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
81	ОРУ. ГТО-бег до 30м. Наклон вперед. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
82	ОРУ.ГТО-сгибание,разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину с места. Ира.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
83	ОРУ. ГТО- прыжковые упражнения. Беговые упражнения.Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;

84	ОРУ ГТО-метание мяча в цель .Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
85	Т.Б. на уроках легкой атлетики.ОРУ Переменный бег. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
86	ОРУ Строевые упражнения. Переменный бег.Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
87	ОРУ Переменный бег. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
88	ОРУБег 30 м. навыки самоконтроля.Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
89	ОРУ Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
90	ОРУ. Прыжок в длину с места.эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
91	ОРУ. Метание мяча в цель. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
92	ОРУ Строевые упражнения. Метание мяча в цель. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
93	ОРУ. Беговые упражнения. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
94	ОРУ. Переменный бег. Эстафет	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
95	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения по беговым дорожкам.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

	Эстафеты.				физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
96	ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег.. Подвижные игры	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
97	ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег. Подвижные игры	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
98	ОРУ. ГТО - равномерный бег. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
99	ОРУ. ГТО - равномерный бег. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. в спортивном зале, на спортивной площадке, в спортивной раздевалке. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
2	ОРУ. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
3	ОРУ. Входной контроль- бег 30м., прыжок в длину с места.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
4	Физическое развитие. современные Олимпийские игры.	1	0	0	Центральная отраслевая

					библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
5	ОРУ. Физические качества. Равномерный бег. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
6	ОРУ. Сила как физическое качество . Приседания. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
7	ОРУ. Быстрота как физическое качество Бег 30 м.Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
8	ОРУ. Выносливость как физическое качество	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

					физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
9	ОРУ.Гибкость как физическое качество. Наклон вперед. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
10	ОРУ Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
11	ОРУ Развитие координации движений. Прыжки о скакалкой. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
12	ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
13	ОРУ. Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
14	ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
15	ОРУ . Метание мяча на дальность. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
16	ОРУ. Метание мяча в цель. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

					- http://lib.sportedu.ru/ ;
17	ОРУ Метание мяча в цель. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
18	ОРУ Метание мяча в цель. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
19	ОРУ. ГТО. Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
20	ОРУ. ГТО-прыжковые упражнения Эстафеты	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
21	ОРУ. ГТО-поднимание туловища из положения лежа. Прыжковые упражнения. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
22	ОРУ. ГТО- сгибание и разгибание рук оз положения лежа. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
23	ОРУ. ГТО-наклон вперед из положения стоя. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
24	ОРУ. ГТО- наклон вперед. Прыжки со скакалкой.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;

25	Техника безопасности на уроках гимнастики.Предупреждение травматизма во время занятиями физическими упражнениями.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
26	ОРУ. Строеве упражнения. Упоры , перекаты, группировка. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
27	ОРУ. Строевые упражнения. Упор, перекаты, висы. Группировка. игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
28	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическое упражнение " Мост".	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
29	ОРУ с гимнастической	1	0	0	Центральная

	палкой.упражнение "Мост". Игра.				отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
30	ОРУ.Строевые упражнения. Упражнение в равновесии " Ласточка".Разновидности ходьбы по скамейке. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
31	ОРУ. Строеве упражнения. Упражнение в равновесии "Ласточка" Ходьба по линиям. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
32	ОРУ. Упражнения в равновесии- Ходьба по скамейке, "ласточка".Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
33	ОРУ. Понятие страховки. Упражнение "Стойка на лопатках" Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая

					библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
34	ОРУ." Стойка на лопатках ", перекаты, упоры. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
35	ОРУ. Строевые упражнения. Группировка. Кувырок вперед.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
36	ОРУ. Группировка. Кувырок вперед. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
37	СпОРУ Строевые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

					физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
38	ОРУ. Строевые упражнения. лазание по гимнастической скалке. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
39	ОРУ. упражнения с обручем, гимнастической скалкой. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
40	ОРУ. Строевые упражнения. ГТО- наклон вперед из положения стоя. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
41	ОРУ. ГТО- Наклон вперед из положения стоя. Строевые упражнения . Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
42	ОРУ. ГТО- челночный бег 3*7 м. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
43	Промежуточный контроль- поднимание туловища из положения лежа.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
44	ОРУ. ГТО- Равномерный бег. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
45	ОРУ. ГТО-сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

					- http://lib.sportedu.ru/ ;
46	ОРУ. ГТО-сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
47	ОРУ. ГТО-Прыжки со скакалкой. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
48	ОРУ.ГТО- прыжки со скакалкой, сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
50	ОРУ с б/б мячами. Ведение мяча правой, левой рукой . Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
51	ОРУ с б/б мячами. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
52	ОРУ с б/б мячами. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления движения. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
53	ОРУ с б/б мячами.Виды передач. Передачи,ловля мяча от груди двумя руками на месте, ловля мяча. Броски мяча в кольцо с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;

54	ОРУ. Передачи мяча из-за головы двумя руками на месте, ловля мяча. Броски мяча в кольцо с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
55	ОРУ. Передачи мяча от груди двумя руками, из-за головы на месте, ловля мяча. Броски мяча в кольцо с места.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
56	ОРУ. Ведение мяча в движении. броски мяча в кольцо. игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
58	ОРУ. Игры с приемами баскетбола.	1	0	0	Центральная

					отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
59	Техника безопасности на уроках пионербола. Правила игры.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
60	ОРУ. Бросок мяча вверх , ловля мяча. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
61	ОРУ Бросок мяча от плеча одной рукой в стену. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
62	ОРУ. Передачи мяча через сетку в колоннах, ловля мяча Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая

					библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
63	ОРУ. Передачи мяча через сетку в колоннах, ловля мяча. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
64	ОРУ Подача мяча в пионерболе. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
65	ОРУ . Подача мяча в пионерболе. Передачи мяча через сетку, ловля Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
66	ОРУ. Передачи мяча через сетку, ловля мяча. Подача мяча. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

					физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
67	ОРУ Игра с элементами пионербола.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
68	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
69	ОРУ. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
70	ОРУ. Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
71	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
72	ОРУ.Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
73	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом (ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу).	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
74	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом (ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу).	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

					- http://lib.sportedu.ru/ ;
75	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом (ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу).	1	0		Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
76	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом (ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу).	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
77	ОРУ. ГТО- Беговые упражнения. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
78	ОРУ. ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
79	ОРУ. ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег №*7м. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
80	ОРУ ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Силовая подготовка. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
81	ОРУ ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
82	ОРУ ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места Подвижные игры	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;

83	ОРУ ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег Равномерный 3 мин. Прыжковые упражнения.. Эстафеты	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
84	ОРУ ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в цель.. Эстафеты	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
85	ОРУ. Дневник наблюдений по физической культуре. Прыжковые упражнения. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
86	Итоговый контроль- бег 30м., прыжок в длину с места.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
87	ОРУ.Закаливание организма человека.	1	0	0	Центральная

	Беговые упражнения. Игра.				отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
88	ОРУ. Беговые упражнения до 30 м. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
89	ОРУ. Прыжковые упражнения .Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
90	ОРУ. Прыжок в длину с места.Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
91	Ору метание мяча на дальность . Игра	1	0	0	Центральная отраслевая

					библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
92	ОРУ. Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
93	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
94	ОРУ. Равномерный бег до 500м. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
95	ОРУ. ГТО - равномерный бег до 500 м. Игра	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

					физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
96	ОРУ. Утренняя зарядка Составление комплекса УТГ. Игр.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
97	ОРУ. ГТО - равномерный бег до 500м. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
98	ОРУ. ГТО - беговые упражнения. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
99	ОРУ. ГТО.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. беговые упражнения. Подвижные игры	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
100	ОРУ ГТО.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки со скакалкой.. Подвижные игры	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
101	ОРУ. ГТО- Прыжки со скакалкой Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
102	ОРУ ГТО- Беговые эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, на спортивной площадке, в спортивной раздевалке. Физическая культура у древних народов.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
2	ОРУ. Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. История появления современного спорта	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
3	ОРУ. Входной контроль – бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
4	ОРУ. Физическое развитие. Измерение пульса на занятиях физической	1	0	0	Центральная отраслевая

	культурой. Подвижная игра.				библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
5	ОРУ. Дозировка физических нагрузок. Бег до 30 м.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
6	ОРУ. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Приседания. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
7	ОРУ. Закаливание организма под душем. Бег на короткие дистанции. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
8	ОРУ. Дыхательная и зрительная гимнастика. Беговые упражнения. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

					физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
9	ОРУ. Строевые команды и упражнения. Беговые упражнения. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
10	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
11	ОРУ. Бег на короткие дистанции. Бег с координационной сложностью. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
12	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
13	ОРУ. Строевые упражнения. бег на короткие дистанции. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
14	ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
15	ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
16	ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча в цель. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

					- http://lib.sportedu.ru/;
17	ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча в цель. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
18	ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча в цель. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
19	ОРУ. Строевые упражнения. Бег на короткие дистанции. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
20	ОРУ. ГТО - сгибание разгибание рук в упоре лежа. Приседания. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
21	ОРУ. ГТО – прыжок в длину с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
22	ОРУ. ГТО – прыжок в длину с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
23	ОРУ. ГТО – поднятие туловища из положения лежа. Прыжковые упражнения. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
24	ОРУ. ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания из виса на высокой перекладине. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;

25	Техника безопасности на уроках гимнастики, предупреждении травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
26	ОРУ. Строевые упражнения. Упоры, перекувы, группировка, упражнения на гибкость. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
27	ОРУ. Строевые упражнения. Упоры, перекувы, группировка. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
28	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. акробатическое упражнение «Мост». Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
29	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые	1	0	0	Центральная

	упражнения. акробатическое упражнение «Мост». Игра.				отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
30	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на развитие равновесия «Ласточка». Разновидности ходьбы по гимнастической скамье. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
31	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на развитие равновесия «Ласточка». Разновидности ходьбы по гимнастической скамье. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
32	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на развитие равновесия «Ласточка». Ходьба по линиям. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
33	ОРУ. Строевые упражнения. Понятие страховка. «Стойка на лопатках».	1	0	0	Центральная отраслевая

					библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
34	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
35	ОРУ. Строевые упражнения. Группировка. Кувырок вперед. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
36	ОРУ. Строевые упражнения. Группировка. Кувырок вперед. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
37	ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения. Лазание по гимнастической скамейке,	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

	гимнастической стенке. Игра.				физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
38	ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения. Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической скамейке. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
39	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с обручем, с гимнастической скакалкой.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
40	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с обручем, с гимнастической скакалкой. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
41	ОРУ. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
42	ОРУ. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
43	Промежуточный контроль – поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
44	ОРУ. Строевые упражнения. ГТО – наклон вперед из положения стоя. Прыжки со скакалкой. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
45	ОРУ. Строевые упражнения. ГТО – наклон вперед из положения стоя. Прыжки со скакалкой.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

					- http://lib.sportedu.ru/ ;
46	ОРУ. ГТО – челночный бег 3*7 м. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
47	ОРУ. ГТО – челночный бег 3*7 м. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
48	ОРУ. ГТО – прыжок в длину с места. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
50	ОРУ. ведения мяча правой, левой рукой на месте, в движении. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
51	ОРУ. Ведение мяча правой, левой рукой, с переводом мяча с руки на руку, с разной высотой отскока, на месте и в движении, Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
52	ОРУ. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления движения, с высотой отскока. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
53	ОРУ с б/б мячами. Виды передач. Передачи, ловля мяча от груди двумя руками на месте, ловля мяча. Броски мяча в кольцо с места. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;

54	ОРУ с б/б мячами. Передачи мяча из-за головы двумя руками, от плеча одной рукой, на месте, ловля высоко летящего мяча. Броски мяча в кольцо с места.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
55	ОРУ с б/б мячами. Передачи мяча от груди двумя руками, из-за головы, от плеча одной рукой на месте, ловля мяча. Броски мяча в кольцо в движении с двух шагов. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
56	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в кольцо в движении с двух шагов. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
57	ОРУ. Игры с приемами баскетбола.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
58	ОРУ. Игры с приемами баскетбола.	1	0	0	Центральная

					отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
59	Техника безопасности на уроках пионербола. Правила игры	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
60	ОРУ. Подача мяча. Подача мяча броском. Ловля мяча. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
61	ОРУ. Подачи мяча. Подачи мяча броском. Ловля мяча. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
62	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая

					библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
63	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча через сетку. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
64	ОРУ. Приемы игры в пионербол. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку, прием мяча. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
65	ОРУ. Подачи мяча снизу. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
66	ОРУ. Подачи мяча снизу. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

					физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
67	ОРУ. Поддачи мяча снизу. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
68	ОРУ. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
69	ОРУ. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
70	ОРУ. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
71	ОРУ. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
72	ОРУ. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
73	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом (ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу).	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
74	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом (ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу).	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

					- http://lib.sportedu.ru/ ;
75	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом (ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу).	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
76	ОРУ. ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
77	ОРУ. ГТО - прыжок в длину с места. Эстафеты).	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
78	ОРУ. ГТО – поднимание туловища из положения лежа. Наклон вперед из положения стоя. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
79	ОРУ. ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег 3*7 м. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
80	ОРУ. ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
81	ОРУ. ГТО – бег 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
82	ОРУ. ГТО – прыжок в длину с места. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;

83	ОРУ. ГТО – бег до 30 м. Прыжковые упражнения. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
84	ОРУ. ГТО – метание мяча в цель. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
85	ОРУ. ГТО - равномерный бег до 5 минут. ИГра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
86	Итоговый контроль – бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
87	ОРУ. ГТО - равномерный бег до 5	1	0	0	Центральная

	минут. Игра.				отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
88	ОРУ. Бег 30 м. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
89	ОРУ. Прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
90	ОРУ. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
91	ОРУ. Метание мяча на дальность.	1	0	0	Центральная отраслевая

					библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
92	ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
93	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Игра.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
94	ОРУ. Равномерный бег до 1000 м.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
95	ОРУ. Равномерный бег до 1000 м.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по

					физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
96	ОРУ. ГТО – прыжки со скакалкой. Игра, эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
97	ОРУ. ГТО – прыжки со скакалкой. Игра, эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
98	ОРУ. ГТО – прыжки со скакалкой. Игра, эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
99	ОРУ. ГТО - равномерный бег до 1000 м.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
100	ОРУ. ГТО - равномерный бег до 1000 м.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
101	ОРУ. ГТО - беговые эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
102	ОРУ. ГТО - беговые эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, на спортивной площадке, в спортивной раздевалке. Из истории развития физической культуры в России	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
2	ОРУ. Из истории развития национальных видов спорта. Бег до 30 м. Прыжковые упражнения.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
3	ОРУ. Входной контроль – бег 30 м. Прыжок в длину с места	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
4	ОРУ. Беговые упражнения с высокого старта. Разновидности бега. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
5	ОРУ. Самостоятельная физическая подготовка. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
6	ОРУ. Влияние занятий физической подготовкой на работу системы организма. Беговые упражнения. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
7	ОРУ. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Метание мяча на дальность. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
8	ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

					- http://lib.sportedu.ru/ ;
9	ОРУ. Равномерный бег до 1000 м. Эстафеты.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
10	ОРУ. ГТО – бег на выносливость 500 м. Наклон вперед из положения стоя. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
11	ОРУ. ГТО – метание мяча в цель. Подвижные игры с элементами метания.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
12	ОРУ. ГТО – метание мяча в цель. Подвижные игры с элементами метания.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
13	ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча в цель. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
14	ОРУ. Строевые упражнения – перестроения. Метание мяча в цель. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
15	ОРУ. ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
16	ОРУ. ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;

17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
18	ОРУ. Строевые упражнения – перестроения. Упоры, перекаты. Акробатическое упражнение «Мост».	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
19	ОРУ. Строевые упражнения – перестроения. Упоры, перекаты. Акробатическое упражнение «Мост». Стойка на лопатках.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
20	ОРУ. Строевые упражнения – перестроения. Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Упражнение «Ласточка». Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
21	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнение	1		0	Центральная

	«Ласточка». Кувырок вперед.				отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
22	ОРУ. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
23	Промежуточный контроль – поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
24	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
25	ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической	1		0	Центральная отраслевая

	стенке. Игра.				библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
26	ОРУ. Акробатическая комбинация.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
27	ОРУ. Акробатическая комбинация. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
28	ОРУ. Элементы художественной гимнастики – упражнения с обручем, с гимнастической скакалкой.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
29	ОРУ. Элементы художественной гимнастики – упражнения с обручем, с гимнастической скакалкой. Эстафеты.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по

					физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
30	ОРУ. Танцевальные шаги. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
31	ОРУ. ГТО - наклон вперед из положения стоя. Поднимание туловища лежа на спине. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
32	ОРУ. ГТО – подтягивания из виса на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
33	Техника безопасности, предупреждение травматизма на уроках подвижными играми. ОРУ. Технические действия игры баскетбол. Передача мяча на месте.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической

	Ведение мяча на месте и в движении.				культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
34	ОРУ с б/б мячами. Технические действия игры баскетбол. Передача мяча на месте. Ведение мяча в движении. Перемещения.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
35	ОРУ с б/б мячами. Технические действия игры баскетбол. Передача мяча на месте. Ведение мяча в движении. Перемещения.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
36	ОРУ. Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча в движении. Броски мяча в кольцо с места.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
37	ОРУ. Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча в движении. Броски мяча в кольцо с места. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

					- http://lib.sportedu.ru/ ;
38	ОРУ. Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо в движении. Игра	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
39	ОРУ. Технические действия игры баскетбол. Передача мяча разными способами. Броски мяча в кольцо в движении. Игра	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
40	ОРУ. Технические действия игры волейбол. Правила игры. Подача мяча прямая снизу.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
41	ОРУ. Технические действия игры волейбол. Правила игры. Подача мяча прямая снизу. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

					http://lib.sportedu.ru/;
42	ОРУ. Технические действия игры волейбол. Правила игры. Подача мяча прямая снизу. Передачи мяча сверху двумя руками.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
43	ОРУ. Технические действия игры волейбол. Правила игры. Подача мяча прямая снизу. Передачи мяча сверху двумя руками. Эстафеты.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
44	ОРУ с в/б мячом. Технические действия игры волейбол. Прием мяча снизу, сверху двумя руками. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
45	ОРУ с в/б мячом. Технические действия игры волейбол. Прием мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра пионербол.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;

46	ОРУ. Технические действия игры волейбол. Прием мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра пионербол.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
47	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом (ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу).	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
48	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом (ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу).	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
49	Закаливание организма человека. Строевые упражнения. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
50	Правила предупреждения травматизма на	1		0	Центральная

	уроках физической культуры. ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты.				отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
51	Самостоятельная физическая подготовка.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
52	ОРУ. ГТО – прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Эстафеты.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
53	ОРУ. ГТО – прыжки со скакалкой. Поднимание туловища из положения лежа. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
54	ОРУ. ГТО – бег 30 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра.	1		0	Центральная отраслевая

					библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
55	ОРУ. ГТО – челночный бег 3*10 м. Наклон вперед из положения стоя. Эстафеты.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
56	ОРУ. ГТО – прыжок в длину с места. Бег 30 м. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
57	Итоговый контроль – бег 30 м. Прыжок в длину с места	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
58	ОРУ. ГТО – бег на выносливость. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по

					физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
59	ОРУ. ГТО – бег на выносливость. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
60	ОРУ. Оказание первой медицинской помощи на уроках физической культуры. Беговые упражнения. Эстафеты.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
61	ОРУ. Беговые упражнения. Бег с изменением скорости, направления движения. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
62	ОРУ. ГТО - беговые упражнения. Бег с изменением скорости, направления движения. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической

					культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
63	ОРУ. ГТО – прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
64	ОРУ. ГТО – бег на выносливость. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
65	ОРУ. ГТО – бег на выносливость. Игра.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
66	ОРУ. ГТО – челночный бег 3*10 м. Наклон вперед из положения стоя. Эстафеты.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

					- http://lib.sportedu.ru/ ;
67	ОРУ. Оценка годовой динамики показателей физического развития, физической подготовленности. Беговые упражнения. Эстафеты.	1		0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
68	ОРУ. ГТО – беговые эстафеты.	1	0	0	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/ ;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

•

Физическая культура : 1-й класс : учебник / А. П. Матвеев в Москва :
Просвещение,

Физическая культура : 2-й класс : учебник / А. П. Матвеев в Москва :
Просвещение,

«Мой друг- физкультура» 1-4 классы - Лях В.И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Твой олимпийский учебник.

[Электронный ресурс] —

Электрон. дан. — М.:

Советский спорт, 2014. — 224 с. - <http://www.rusada.ru/>.

Режим доступа:

<http://e.lanbook.com/book/69818>; Научная электронная

библиотека eLIBRARY.RU -

<http://elibrary.ru/defaultx.asp/>; Центральная отраслевая

библиотека по физической

культуре и спорту -

<http://lib.sportedu.ru/>; электронная библиотека

