

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Управление образования Администрации муниципального округа Сухой Лог
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 11»
(МБОУ ООШ № 11)

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол № 1
от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Прохорова Н.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

(ID 7284506)
для обучающихся 1 класса
(ID 5964165)
для обучающихся 2-4 классов

Разработчик:
Малькова Любовь Анатольевна
учитель физической культуры

село Филатовское
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной

личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
1.2	Осанка человека	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/

					4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.2	Лыжная подготовка	18	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.3	Легкая атлетика	16	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

Итого по разделу		69			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/

					3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.3	Легкая атлетика	15	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.4	Подвижные игры	16	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

					2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/

					3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

					2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		58			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция № 12.1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция № 12.11. Комплекс ОРУ. Что такое физическая культура?	1	0	0	02.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м. Инструкция № 12.11. Современные физические упражнения.	1	0	0	04.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
3	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжки в группировке толчком двумя ногами. Инструкция № 12.11. Режим дня и правила его составления.	1	0	0	05.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
4	Комплекс ОРУ. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Личная гигиена и	1	0	0	09.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	гигиенические процедуры. Инструкция № 12.11.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из положения виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Инструкция № 12.11.	1	0	0	11.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Инструкция № 12.11.	1	0	0	12.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
7	Комплекс ОРУ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Режим дня и правила его соблюдения. Инструкция № 12.11.	1	0	0	16.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
8	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение 1000 м. Инструкция № 12.11.	1	0	0	18.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
9	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из	1	0	0	19.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	положения лежа на спине. Инструкция № 12.11.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
10	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м. Инструкция № 12.11.	1	0	0	23.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
11	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Инструкция № 12.11.	1	0	0	25.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
12	Комплекс ОРУ. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Считалки для подвижных игр. Инструкция № 12.11.	1	0	0	26.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
13	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: 6-ти минутный бег. Инструкция № 12.11.	1	0	0	30.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бросок набивного мяча. Инструкция № 12.11.	1	0	0	02.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
15	Комплекс ОРУ. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжки через короткую скакалку. Инструкция №	1	0	0	03.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	12.11.					
16	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи. Инструкция № 12.11.	1	0	0	07.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
17	Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины. Подвижная игра «Паук и мухи». Инструкция № 12.11.	1	0	0	09.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
18	Комплекс ОРУ. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Салки мячом». Инструкция № 12.11.	1	0	0	10.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
19	Комплекс ОРУ. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Салки мячом». Инструкция № 12.11.	1	0	0	14.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
20	Комплекс ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты с баскетбольными мячами. Инструкция № 12.11.	1	0	0	16.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
21	Комплекс ОРУ. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра	1	0	0	17.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/

	«Вышибалы». Инструкция № 12.11.					4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
22	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Мяч капитану». Инструкция № 12.11.	1	0	0	21.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
23	Комплекс ОРУ. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Салки мячом». Инструкция № 12.11.	1	0	0	23.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
24	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижная игра «Вызов номеров». Инструкция № 12.11.	1	0	0	24.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
25	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Общие понятия о видах гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям. Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	0	04.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
26	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Гимнастические упражнения с мячом. Инструктаж №12.10.	1	0	0	06.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
27	Комплекс ОРУ с	1	0	0	07.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	гимнастической палкой. Прыжки в группировке толчком двумя ногами. Лазание по гимнастическому шесту. Инструктаж №12.10.					2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
28	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые команды: расчёт по два и перестроение в две шеренги. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнения на равновесие. Инструктаж №12.10.	1	0	0	11.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
29	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через короткую скакалку. Акробатика: группировка присев, сидя и лёжа. Упражнения на равновесие. Инструктаж №12.10.	1	0	0	13.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
30	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатика: обучение перекатам вперёд и назад. Упражнения на равновесие. Игра «Салки». Инструктаж №12.10.	1	0	0	14.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
31	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на	1	0	0	18.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	равновесие, перекаты в группировке. Подвижная игра «Тихо- громко». Инструктаж №12.10.					
32	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Техника ползания и лазания по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на равновесие. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Погода». Инструктаж №12.10.	1	0	0	20.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
33	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Танцевальные гимнастические движения. Лазание по гимнастическому канату. Инструктаж №12.10.	1	0	0	21.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые команды: передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Лазание по гимнастической стенке. Инструктаж №12.10.	1	0	0	25.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
35	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Прыжки через короткую	1	0	0	27.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	скакалку. Инструктаж №12.10.					
36	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика: стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Упражнения на равновесие. Лазание по гимнастическому канату. Игра «Салки». Инструктаж №12.10.	1	0	0	28.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
37	ОРУ. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Укротитель мяча». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	02.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
38	ОРУ. Ведение мяча стоя на месте и передачи и ловли мяча двумя руками снизу. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Ипподром». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	04.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
39	ОРУ. Ведение мяча по кругу. Передачи и ловли мяча двумя руками снизу. Броски мяча в кольцо. Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	05.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

40	ОРУ. Ведение, передача, ловля, броски мяча изученными способами. Подвижная игра «Укротитель мяча». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	09.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
41	ОРУ и специальные упражнения на осанку. Ведение мяча. Бросок мяча. Передача и ловля баскетбольного мяча. Подвижная игра «Салки». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	11.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
42	ОРУ в движении. Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча. Подвижная игра «Змейка». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	12.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
43	ОРУ. Стойка баскетболиста, передвижения приставным шагом. Ведение мяча. Передачи и ловли мяча двумя руками. Подвижная игра «Укротитель мяча». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	16.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
44	ОРУ и специальные упражнения на осанку. Ведение мяча стоя на месте. Ловля мяча, отскочившего от пола. Подвижная игра	1	0	0	18.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	«Совушка». Инструктаж №12.6, №12.8.					
45	ОРУ. Строевые упражнения: построение в две шеренги. Ловля и передача (двумя руками снизу) мяча. Ведение мяча стоя на месте. Подвижная игра «Давайте познакомимся». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	19.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
46	ОРУ. Обучение технике основной стойки и передвижениям (приставным шагом) баскетболиста. Ведение мяча стоя на месте и передачи и ловли мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Укротитель мяча». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	23.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
47	ОРУ. Основная стойка баскетболиста. Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение, передачи и ловля мяча. Подвижная игра «Один за всех и все за одного». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	25.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
48	ОРУ. Передвижения приставным шагом баскетболиста. Ведение мяча стоя на месте и передачи и ловли мяча двумя руками снизу. Подвижная игра «Укротитель мяча». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	26.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

49	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №12.12. Рассказ о лыжном спорте, зимнем отдыхе и играх. Закрепление за каждым учеником лыж, ботинок, палок.	1	0	0	13.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
50	Передвижение ступающим шагом без палок. Знакомство с посадкой лыжника. Подвижная игра «По местам». Инструктаж №12.12.	1	0	0	15.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
51	Температурный режим занятий на лыжах. Поворот на месте переступанием вокруг пяток. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижная игра «Веер». Инструктаж №12.12.	1	0	0	16.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
52	Техника передвижения скользящим шагом. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Кто быстрее?». Инструктаж №12.12.	1	0	0	20.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
53	Передвижения ступающим шагом влево и вправо. Дистанция 1 км. Передвижение скользящим шагом. Подвижная игра «Веер». Инструктаж №12.12.	1	0	0	22.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
54	Скользящий шаг. Его особенности и преимущества	1	0	0	23.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/

	в начальной стадии обучения катанию на лыжах. Обучение технике движения руками во время скольжения. Подвижная игра «Салки с домом». Инструктаж №12.12.					3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
55	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 1 км. Инструктаж №12.12	1	0	0	27.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
56	Спуск в низкой стойке. Подвижная игра "Самокат". Инструктаж №12.12.	1	0	0	29.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
57	Обучение переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Подвижная игра "Веер. Инструктаж №12.12.	1	0	0	30.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
58	Обучение наклону туловища в скользящем шаге. Подвижная игра "Самокат". Инструктаж №12.12.	1	0	0	03.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
59	Поворот переступанием с продвижением вперёд. Подвижная игра "Веер. Инструктаж №12.12.	1	0	0	05.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
60	Обучение в стойке устойчивости с выдвиганием	1	0	0	06.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/

	вперёд правой и левой ноги. Подвижная игра "Кто дальше проскользит?". Инструктаж №12.12.					3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
61	Обучение наклону туловища в скользящем шаге. Подвижная игра "Самокат". Инструктаж №12.12.	1	0	0	10.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
62	Обучение попеременному двухшажному ходу. Подвижная игра "Кто лучше?". Инструктаж №12.12.	1	0	0	12.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
63	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км. Подвижная игра "Кто лучше?". Инструктаж №12.12.	1	0	0	13.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
64	Спуски, подъёмы изученными способами. Инструктаж №12.12.	1	0	0	24.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
65	Прохождение дистанции в скользящем шаге. Подвижная игра "Самокат". Инструктаж №12.12.	1	0	0	26.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
66	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 2 км без учёта времени. Инструктаж №12.12	1	0	0	27.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

67	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ. Строевые команды: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Акробатика: перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	0	03.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
68	Акробатика: группировка, перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Инструктаж №12.10.	1	0	0	05.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
69	ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра "Кто больше?". Инструктаж №12.10.	1	0	0	06.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
70	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастические упражнения с мячом. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Инструктаж №12.10.	1	0	0	10.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
71	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Танцевальные	1	0	0	12.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/

	гимнастические движения. Лазание по гимнастическому канату. Инструктаж №12.10.					4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
72	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые команды: передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Лазание по гимнастической стенке. Инструктаж №12.10.	1	0	0	13.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
73	ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатика: перекаты вперед и назад. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра "Карлики- телефоны". Инструктаж №12.10.	1	0	0	17.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
74	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнения в равновесии. Подвижная игра "Стань правильно". Инструктаж №12.10.	1	0	0	19.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
75	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Инструктаж №12.10.	1	0	0	20.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
76	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазанье по наклонной	1	0	0	24.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/

	гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Инструктаж №12.10.					4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
77	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Инструктаж №2.1, №2.11. Равномерный бег (3 минуты). Прыжок в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги".	1	0	0	07.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
78	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Подвижные игры на развитие координации: "Колдунчики", "Летучие рыбки". Инструктаж №12.11	1	0	0	09.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
79	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег 30 м. Строевые упражнения (повороты). Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй". Инструктаж №12.11	1	0	0	10.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
80	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Броски мяча в неподвижную мишень .Физическое развитие.	1	0	0	14.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	Инструкция № 12.11.					
81	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Метание теннисного мяча в цель. Физические качества. Инструкция № 12.11.	1	0	0	16.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
82	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Инструктаж №12.11	1	0	0	17.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
83	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Подвижная игра "Караси и щука". Инструктаж №12.11	1	0	0	21.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
84	Совершенствование техники метания и ловли теннисного мяча. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй". Инструктаж №12.11	1	0	0	23.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
85	Развитие быстроты. Эстафеты. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. Подвижная игра "Кузнечики". Инструктаж №12.11	1	0	0	24.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
86	Комплекс ОРУ. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	1	0	0	28.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/

	Подвижная игра "Кузнечики". Инструктаж №12.12.					4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
87	ОРУ в движении. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Эстафеты. Инструктаж №12.11.	1	0	0	30.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
88	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. ОРУ. Подвижная игра "Кто дальше бросит?". Инструктаж №12.11.	1	0	0	05.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
89	Равномерный бег (3 минуты). Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 минута). Подвижная игра "Удочка". Инструктаж №12.11.	1	0	0	07.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
90	ОРУ. Развитие общей выносливости. Шестиминутный бег. Подвижная игра "Сторож и воробы". Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
91	ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Бег в медленном темпе с ускорениями по 20м. Подвижная игра "Салки мячом". Инструктаж №12.11	1	0	0	06.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

92	Комплекс ОРУ с набивным мячами. Эстафета с волейбольными мячами. Инструктаж №12.11	1	0	0	07.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
93	Строевые упражнения: построение в круг, передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижная игра "Зайцы в огороде". Инструктаж №12.11	1	0	0	08.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
94	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов. Инструкция № 12.11.	1	0	0	12.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
95	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Инструкция № 12.11.	1	0	0	14.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
96	Комплекс ОРУ. Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижная игра «Бег командами». Инструкция № 12.11.	1	0	0	15.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

97	Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины. Подвижная игра «Паук и мухи». Инструкция № 12.11.	1	0	0	21.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
98	Комплекс ОРУ. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Салки мячом». Инструкция № 12.11.	1	0	0	22.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
99	ОРУ в движении. Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. Инструктаж №12.11.	1	0	0	26.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция № 12.1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция № 12.11. Комплекс ОРУ. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0	02.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки. Зарождение Олимпийских игр. Инструкция № 12.11.	1	0	0	03.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
3	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	09.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/

	комплекса ГТО: бег 30 м. Современные Олимпийские игры. Инструкция № 12.11.					4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
4	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Броски мяча в неподвижную мишень. Физическое развитие. Инструкция № 12.11.	1	0	0	10.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
5	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Метание теннисного мяча в цель. Физические качества. Инструкция № 12.11.	1	0	0	16.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
6	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Развитие координации движений. Инструкция № 12.11.	1	0	0	17.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
7	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Дневник наблюдений по физической культуре. Инструкция №	1	0	0	23.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	12.11.					
8	Комплекс ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Закаливание организма. Инструкция № 12.11.	1	0	0	24.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
9	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов. Инструкция № 12.11.	1	0	0	30.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
10	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Инструкция № 12.11.	1	0	0	01.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
11	Комплекс ОРУ. Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижная игра «Бег командами». Инструкция № 12.11.	1	0	0	07.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
12	Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины. Подвижная игра «Паук и мухи». Инструкция № 12.11.	1	0	0	08.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

13	Комплекс ОРУ. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Салки мячом». Инструкция № 12.11.	1	0	0	14.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
14	Комплекс ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты с баскетбольными мячами. Инструкция № 12.11.	1	0	0	15.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
15	Комплекс ОРУ. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Мяч капитану». Инструкция № 12.11.	1	0	0	21.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
16	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Мяч капитану». Инструкция № 12.11.	1	0	0	22.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	0	05.11.	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
18	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастические	1	0	0	11.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/

	упражнения с мячом. Строчные упражнения и организованные команды на уроках физической культуры. Инструктаж №12.10.					4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
19	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Танцевальные гимнастические движения. Лазание по гимнастическому канату. Инструктаж №12.10.	1	0	0	12.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
20	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строчные команды: передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Лазание по гимнастической стенке. Инструктаж №12.10.	1	0	0	18.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
21	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Прыжки через короткую скакалку. Инструктаж №12.10.	1	0	0	19.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
22	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика: стойка на лопатках; из стойки на	1	0	0	25.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Упражнения на равновесие. Лазание по гимнастическому канату. Игра «Салки». Инструктаж №12.10.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
23	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Акробатика: ласточка, упор присев, из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Инструктаж №12.10.	1	0	0	26.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
24	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатика: кувырок в сторону. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж №12.10	1	0	0	02.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
25	ОРУ и специальные упражнения на осанку. Ведение мяча. Бросок мяча. Передача и ловля баскетбольного мяча. Подвижная игра «Салки».	1	0	0	03.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	Инструктаж №12.6, №12.8.					
26	ОРУ в движении. Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча. Подвижная игра «Змейка». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	09.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
27	ОРУ. Стойка баскетболиста, передвижения приставным шагом. Ведение мяча. Передачи и ловли мяча двумя руками. Подвижная игра «Укротитель мяча». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	10.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
28	ОРУ. Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение, передачи и ловля мяча. Подвижная игра «Ипподром». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	16.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
29	ОРУ. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч капитану». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	17.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
30	ОРУ. Ведение мяча в движении. Передачи и ловли баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо.	1	0	0	23.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	Подвижная игра «Ипподром». Инструктаж №12.6, №12.8.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
31	ОРУ. Ведение мяча по кругу. Передачи и ловли мяча двумя руками снизу. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч капитану». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	24.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
32	ОРУ. Ведение, передача, ловля, броски мяча изученными способами. Подвижная игра «Укротитель мяча». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	30.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
33	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №12.12. Рассказ о лыжном спорте, зимнем отдыхе и играх. Закрепление за каждым учеником лыж, ботинок, палок.	1	0	0	13.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
34	Обучение сохранению одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Дистанция 1 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	14.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
35	Подъем лесенкой. Спуск с горы в основной стойке.	1	0	0	20.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/

	Инструктаж №12.12.					3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
36	Спуски и подъёмы на лыжах. Инструктаж №12.12.	1	0	0	21.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
37	Скользкий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. Дистанция 1 км Игра «Веер». Инструктаж №12.12.	1	0	0	27.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Дистанция 1 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	28.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	03.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
40	Техника подъёма «лесенкой» наискось, опираясь на палки. Спуск в стойке устойчивости. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №12.12.	1	0	0	04.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
41	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Подъём "лесенкой". Поворот переступанием.	1	0	0	10.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	Подвижная игра «Слушай сигнал». Инструктаж №12.12.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
42	Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра "Переноска палок". Инструктаж №12.12.	1	0	0	11.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
43	Совершенствование техники подъёма "лесенкой" наискось опираясь палками. Спуск в стойке устойчивости. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №12.12.	1	0	0	17.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
44	Обучение технике движения руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Слушай сигнал». Инструктаж №12.12.	1	0	0	18.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
45	Согласованность движений рук и ног с остановками во время одноопорного скольжения в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	24.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
46	Обучение изменению скорости передвижения	1	0	0	25.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/

	попеременным двухшажным ходом. Дистанция 1 км. Подвижная игра «По алфавиту». Инструктаж №12.12.					3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1september.ru/urok/
47	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 2 км без учёта времени. Инструктаж №12.12	1	0	0	03.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1september.ru/urok/
48	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ. Строевые команды: передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	0	04.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1september.ru/urok/
49	ОРУ. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Инструктаж №12.10	1	0	0	10.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1september.ru/urok/
50	Комплекс ОРУ. Акробатика: стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги,	1	0	0	11.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	перекат вперёд в упор присев. Упражнения на равновесие. Игра «Салки». Инструктаж №12.10.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
51	Лазанье по гимнастическому канату. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Змейка». Инструктаж №12.10.	1	0	0	17.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
52	ОРУ. Акробатика: кувырок в сторону. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж №12.10.	1	0	0	18.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
53	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и скамейке Акробатика: кувырок вперёд, перека- т назад, стойка на лопатках, перека- т вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Прыжки через скакалку (20 секунд). Инструктаж №12.10	1	0	0	24.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
54	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. подтягивание из положения виса лёжа. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	0	25.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	Подвижная игра «Заморозки». Инструктаж №12.1, №12.11.					
55	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из положения виса лёжа. Подвижная игра «Заморозки». Инструктаж № 12.11.	1	0	0	07.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
56	ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО : наклон вперёд из положения стоя. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Третий лишний». Инструктаж №12.11	1	0	0	08.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
57	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорениями. Игра «Правильный номер с мячом». Инструктаж №12.11.	1	0	0	14.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
58	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега.	1	0	0	15.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/

	Эстафета «Кто дальше прыгнет?». Инструктаж №12.11					4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Игра «Мяч капитану». Инструктаж №12.11.	1	0	0	21.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Подвижная игра «Смена мест». Инструктаж №12.11.	1		0	22.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
61	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам». Инструктаж №12.11.	1	0	0	28.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
62	ОРУ. Разновидности ходьбы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	0	0	29.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
63	ОРУ. Ходьба по разметкам.	1	0	0	05.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «За мячом противника». Инструктаж №12.11.					2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
64	Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба с преодолением препятствий. Контроль пульса. Подвижная игра "Вызов номеров". Инструктаж №12.11.	1	0	0	06.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Подвижная игра «Змейка». Инструкции №12.11.	1	0	0	12.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
66	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра в «Пионербол». Инструктаж №12.11	1	0	0	19.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
67	Развитие быстроты и выносливости в упражнениях круговой тренировки. Метание мяча	1	0	0	20.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	в вертикальную цель. Подвижная игра «Вызов номеров». Инструктаж №12.11.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
68	ОРУ в движении. Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. Инструктаж №12.11.	1	0	0	26.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция № 12.1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция № 12.11. Комплекс ОРУ. Физическая культура у древних народов.	1	0	0	03.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки. История появления современного спорта. Инструкция № 12.11.	1	0	0	05.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
3	Комплекс ОРУ. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Освоение правил и техники	1	0	0	10.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Виды физических упражнений. Инструкция № 12.11.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
4	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Инструкция № 12.11.	1	0	0	12.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
5	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега. Дозировка физических нагрузок. Инструкция № 12.11.	1	0	0	17.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
6	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м . Закаливание организма под душем. Инструкция № 12.11.	1	0	0	19.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
7	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	24.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/

	норматива комплекса ГТО: метание теннисного мяча на дальность с места. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Инструкция № 12.11.					4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
8	Комплекс ОРУ. Строевые команды и упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10 м Инструкция № 12.11.	1	0	0	26.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
9	Комплекс ОРУ. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Инструкция № 12.11.	1	0	0	01.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
10	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на	1	0	0	03.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	гимнастической скамье. Инструкция № 12.11.					
11	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Инструкция № 12.11.	1	0	0	08.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
12	Комплекс ОРУ. Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто самый меткий». Инструкция № 12.11.	1	0	0	10.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
13	Комплекс ОРУ. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Метко в цель». Инструкция № 12.11.	1	0	0	15.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
14	Комплекс ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты с волейбольными мячами. Инструкция № 12.11.	1	0	0	17.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
15	Комплекс ОРУ. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	0	22.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	Подвижная игра «Одиннадцать». Инструкция № 12.11.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
16	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». «Передача мяча в колоннах». Инструкция № 12.11.	1	0	0	24.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку. Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	0	05.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
18	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие. Инструктаж №12.10.	1			07.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
19	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Танцевальные гимнастические движения. Лазание по гимнастическому канату. Инструктаж №12.10.	1	0	0	12.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

20	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатика: кувырок вперёд, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках. Упражнения на равновесие. Игра «Салки». Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Инструктаж №12.10.	1	0	0	14.11	<ol style="list-style-type: none"> 1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
21	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика: 2-3 кувырка слитно вперёд, стойка на лопатках, пережат назад с последующей опорой руками за головой. Обучение акробатическому упражнению «мост» из положения лёжа на спине. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Великаны-карлики».	1	0	0	19.11	<ol style="list-style-type: none"> 1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	Инструктаж №12.10.					
22	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Обучение технике опорного прыжка на стопку гимнастических матов. Лазанье по канату произвольным способом. Подвижная игра «Кто сильнее?» (Армрестлинг). Инструктаж №12.10.	1	0	0	21.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
23	Комплекс ОРУ. Акробатика: ласточка, слитно 2-3 кувырка, стойка на лопатках, пережат назад с опорой руками за головой, «мост». Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Караси и щука». Инструктаж №12.10.	1	0	0	26.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
24	Комплекс ОРУ. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост. Обучение технике кувырка назад. Техника ползания и лазанья по	1	0	0	28.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	гимнастической скамейке. Лазание по гимнастическому канату произвольным способом. Подвижная игра «По местам». Инструктаж №12.10.					
25	ОРУ и специальные упражнения на осанку. Технические действия баскетболиста (повороты и передвижения в стойке, передача и ловля мяча, ведение мяча). Подвижная игра «Салка и мяч». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	03.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
26	ОРУ в движении. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия. Техника ведения баскетбольного мяча с изменением направления. Броски мяча. Подвижная игра «Мяч среднему». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	05.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
27	ОРУ. Разметка баскетбольной площадки. Стойка баскетболиста,	1	0	0	10.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	передвижения приставным шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Бездомный заяц». Инструктаж №12.6, №12.8.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
28	ОРУ. Линии разметки баскетбольной площадки. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Мяч капитану». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	12.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
29	ОРУ. Ведение мяча в движении. Передачи и ловли баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Перестрелка». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	17.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
30	ОРУ. Ведение мяча по кругу. Передачи и ловли мяча двумя руками снизу. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч капитану». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	19.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
31	ОРУ. Ведение мяча по ориентирам. Передачи и	1	0	0	24.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/

	ловли мяча двумя руками снизу. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Кто лучше?». Инструктаж №12.6, №12.8.					3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
32	ОРУ. Ведение, передача, ловля, броски мяча изученными способами. Подвижная игра «Укротитель мяча». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	26.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
33	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №12.12. Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Закрепление за каждым учеником лыж, ботинок, палок.	1	0	0	14.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
34	Техника попеременного двухшажного хода. Спуск на лыжах в основной стойке. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж №12.12.	1	0	0	16.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
35	Спуск в основной и низкой стойках. Подъём ступающим шагом.	1	0	0	21.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/

	Дистанция 1 км. Подвижная игра «Шире шаг». Инструктаж №12.12.					4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
36	Поворот переступанием. Сохранение одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Упражнение «Качели». Инструктаж №12.12.	1	0	0	23.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
37	Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости. Подвижная игра «Поезд». Инструктаж №12.12.	1	0	0	28.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
38	Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	30.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км. Инструктаж №12.12.	1	0	0	04.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и	1	0	0	06.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/

	торможением на лыжах способом «п्लугом». Подъёмы, повороты изученными способами. Инструктаж №12.12					3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
41	Оценить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. Подвижная игра «Кто быстрее?». Инструктаж №12.12	1	0	0	11.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
42	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Подъём «лесенкой» прямо. Поворот переступанием. Подвижная игра «Подъём в гору». Инструктаж №12.12	1	0	0	13.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
43	Остановка рук и удержание маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «Белки-норки-соболята». Инструктаж №12.12	1	0	0	18.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 19.022. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
44	Обучение движению туловища и постановкой палок на снег в одновременном	1	0	0	20.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	бесшажном ходе. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Замной». Инструктаж №12.12.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
45	Техника одновременного бесшажного хода. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Гонка с выбыванием». Инструктаж №12.12	1	0	0	25.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
46	Оценить уровень образования навыков попеременного двухшажного хода и поворота переступанием с продвижением вперёд. Подвижная игра «По местам». Инструктаж №12.12.	1	0	0	27.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
47	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 2 км без учёта времени. Инструктаж №12.12	1	0	0	04.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
48	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10.Комплекс ОРУ. Строевые команды: перестроения в колонне	1	0	0	06.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	и в шеренге. Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Кто сильнее?».					
49	ОРУ. Акробатика: упражнение «мост», «угол». Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Караси и щука». Инструктаж №12.10.	1	0	0	11.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
50	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Кто больше?». Инструктаж №12.10	1	0	0	13.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
51	ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Игра «Карлики и великаны». Инструктаж №12.10.	1	0	0	18.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
52	Строевые упражнения: перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	0	0	20.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Инструктаж №12.10.					
53	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Инструктаж №12.10.	1	0	0	25.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
54	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Инструкции №12.1, №12.11. Ходьба через препятствия. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Игра «Эстафета зверей».	1	0	0	27.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
55	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Инструктаж №12.11.	1	0	0	08.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
56	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подвижная игра «Хвостики» Прыжок в	1	0	0	10.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	высоту способом "перешагивание". Инструктаж №12.11.					
57	ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Многоскоки. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Инструкции №12.11.	1	0	0	15.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
58	Метание набивного мяча вперёд- вверх на дальность и на заданное расстояние. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Верёвочка». Инструкции №12.11	1	0	0	17.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
59	Развитие быстроты и выносливости в упражнениях круговой тренировки. Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж №12.11.	1	0	0	22.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
60	Развитие быстроты и выносливости в упражнениях круговой тренировки. Контроль за	1	0	0	24.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	развитием двигательных качеств: метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Вышибалы». Инструктаж №12.11.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
61	Развитие выносливости (бег до 6 минут). Выявление работающих групп мышц. Подвижная игра «Великаны- карлики». Инструктаж №12.11	1	0	0	30.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
62	Правила поведения в бассейне.	1	0	0	06.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
63	Разучивание специальных плавательных упражнений.	1	0	0	08.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
64	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег 30 м. Подвижная игра «Охотники и утки». Инструктаж №12.11	1	0	0	13.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
65	ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега способом «согнув ноги». Подтягивание из	1	0	0	15.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	положения вися (м) и вися лёжа (д) на результат. Подвижная игра «Лиса и куры». Инструктаж №12.11					5. https://spo.1sept.ru/urok/
66	ОРУ. Виды физических упражнений. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Инструктаж №12.11	1	0	0	20.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
67	ОРУ. Круговые эстафеты до 20 м. Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Шагай вперёд». Инструктаж №12.11.	1	0	0	22.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
68	Комплекс ОРУ. Кроссовая подготовка. Инструктаж №12.11.	1	0	0	26.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция № 12.1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция № 12.11. Комплекс ОРУ. Из истории развития физической культуры в России.	1	0	0	04.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
2	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Из истории развития национальных видов спорта. Инструкция № 12.11.	1	0	0	05.09.	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
3	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки . Самостоятельная	1	0	0	11.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	физическая подготовка. Инструкция № 12.11.					
4	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Инструкция № 12.11.	1	0	0	12.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
5	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Инструкция № 12.11.	1	0	0	18.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
6	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Инструкция № 12.11.	1	0	0	19.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	25.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Инструкция № 12.11.					
8	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г. Закаливание организма. Инструкция № 12.11.	1	0	0	26.09	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
9	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м. Инструкция № 12.11.	1	0	0	02.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
10	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км. Инструкция № 12.11.	1	0	0	03.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
11	Комплекс ОРУ. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Инструкция № 12.11.	1	0	0	09.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
12	Комплекс ОРУ. Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто	1	0	0	10.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	самый меткий». Инструкция № 12.11.					
13	Комплекс ОРУ. Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Метко в цель». Инструкция № 12.11.	1	0	0	16.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
14	Комплекс ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Подвижная игра «Запрещённое движение». Инструкция № 12.11.	1			17.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
15	Комплекс ОРУ. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». «Эстафета с ведением футбольного мяча». Инструкция № 12.11.	1	0	0	23.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
16	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». «Передача мяча в колоннах». Инструкция № 12.11.	1	0	0	24.10	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
17	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Лазание по	1	0	0	06.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	гимнастическому канату.					
18	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. Инструктаж №12.10	1	0	0	7.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
19	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатическая комбинация. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Инструктаж №12.10	1	0	0	13.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
20	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Обучение технике опорного прыжка. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». Инструктаж №12.10	1	0	0	14.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
21	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Акробатическая комбинация. Инструктаж №12.10	1	0	0	20.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

22	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения (понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция). Техника лазанья по гимнастическому канату в три приёма. Подвижная игра с перестроением «Быстро встать в строй». Инструктаж №12.10	1	0	0	21.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
23	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Понятие гибкость. Лазанье по канату в три приёма. Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Точный поворот». Инструктаж №12.10	1	0	0	27.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
24	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Опорный прыжок на гимнастического козла в упор присев. Инструктаж №12.10	1	0	0	28.11	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
25	Комплекс ОРУ. Правила игры в баскетбол.	1	0	0	04.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/

	Технические действия баскетболиста (повороты на месте и передвижения в стойке, передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок мяча). Подвижная игра «Передал- садись». Инструктаж №12.6, №12.8.					3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
26	ОРУ в движении. Технические действия баскетболиста (элементы игры в баскетбол). Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	05.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
27	ОРУ. Разметка баскетбольной площадки. Технические действия баскетболиста (передвижения, остановка прыжком, передача, ведение и бросок мяча). Подвижная игра «Борьба за мяч». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	11.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
28	ОРУ. Технические действия баскетболиста (передвижения боком приставным шагом, остановка прыжком, передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола, бросок мяча). Подвижная игра «Мяч	1	0	0	12.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	капитану». Инструктаж №12.6, №12.8.					
29	ОРУ. Технические действия баскетболиста (ведение мяча в движении, передачи и ловля баскетбольного мяча, броски мяча в кольцо). Подвижная игра «Баскетбольные салочки». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	18.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
30	ОРУ. Технические действия баскетболиста (элементы игры в баскетбол). Подвижная игра «Мяч в тоннеле». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	19.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
31	ОРУ. Введение мяча по ориентирам. Передачи и ловли мяча двумя руками. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Салки мячом». Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	25.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
32	ОРУ. Технические действия баскетболиста (игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам). Инструктаж №12.6, №12.8.	1	0	0	26.12	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
33	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №12.12. Значение занятий лыжным спортом для укрепления	1	0	0	15.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	здоровья. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок.					
34	Попеременный двухшажный ход (отталкивание и скольжение). Дистанция 1 км. Подвижная игра «Удержи равновесие». Инструктаж №12.12.	1	0	0	16.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
35	Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой». Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Быстрый лыжник». Инструктаж №12.12.	1	0	0	22.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
36	Подъём ступающим шагом. Спуски изученными способами. Подвижная игра «Подъём в гору». Инструктаж №12.12.	1	0	0	23.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
37	Поворот переступанием в движении на выкате со склона. Сохранение одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Подвижная игра «Знак качества». Инструктаж №12.12.	1	0	0	29.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
38	Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке	1	0	0	30.01	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/

	устойчивости. Поворот переступанием в движении на выкате со склона. Подвижная игра «Поезд». Инструктаж №12.12.					3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
39	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1,5 км. Игра «Вызов номеров». Инструктаж №12.12.	1	0	0	05.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
40	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижная игра «Спуск в ворота». Инструктаж №12.12.	1	0	0	06.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
41	Обучение постановке палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «Лыжные салки». Инструктаж №12.12.	1	0	0	12.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
42	Обучение постановке палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «Лыжные салки». Инструктаж №12.12.	1	0	0	13.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
43	Техника одновременного	1	0	0	19.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «Лыжные салки». Инструктаж №12.12.					2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
44	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «Слалом на равнине». Инструктаж №12.12.	1	0	0	20.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
45	Спуск в основной стойке. Подъём "ёлочкой". Поворот переступанием. Торможение упором. Подвижная игра «Подъём в гору». Инструктаж №12.12.	1	0	0	26.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
46	Оценить поворот переступанием. Спуски, подъёмы, торможения изученными способами. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №12.12.	1	0	0	27.02	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
47	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах дистанция 2 км без учёта времени. Инструктаж №12.12	1	0	0	05.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
48	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №12.10. Комплекс ОРУ. Строевые команды:	1	0	0	06.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	перестроения в колонне, в шеренге, в круге. Акробатическая комбинация.					
49	ОРУ. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастическому канату. Подвижная игра «Воробьи-вороны». Инструктаж №12.10	1	0	0	12.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
50	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Опорный прыжок на гимнастического козла в упор стоя на колени. Игра «Кто больше?». Инструктаж №12.10	1	0	0	13.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
51	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок на гимнастического козла в упор стоя на колени. Игра «Мяч капитану». Инструктаж №12.10	1	0	0	19.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
52	Строевые упражнения: перестроения в колонне и в шеренге. Упражнения на равновесие. Опорный	1	0	0	20.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru

	прыжок на гимнастического козла в упор присев. Акробатическая комбинация. Игра «Вышибалы». Инструктаж №12.10.					5. https://spo.1sept.ru/urok/
53	Комплекс ОРУ. Оценить технику опорного прыжка на гимнастического козла. Упражнения на равновесие. Акробатическая комбинация. Инструктаж №12.10.	1	0	0	26.03	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
54	Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель». Инструктаж №12.1, №12.11.	1	0	0	09.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
55	ОРУ. Строевые упражнения: учить перестроению из одной шеренги в три. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Мяч	1	0	0	10.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	капитану». Инструкции №12.11					
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Повторить перестроение из одной шеренги в три. Подвижные игры на быстроту, выносливость. Инструктаж №12.11	1	0	0	16.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
57	Метание теннисного мяча в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цель, развитие выносливости. Подвижная игра «Вызов номеров». Инструктаж №12.11	1	0	0	17.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
58	Развитие выносливости (бег до 6 минут). Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Великаны- карлики». Инструктаж №12.11.	1	0	0	23.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
59	Совершенствование техники бега. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа (1 минута). Подвижная игра «Великаны- карлики».	1	0	0	24.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

	Инструкции №12.11.					
60	Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3*10м, гибкости. Подвижная игра «Воробьи-вороны». Инструкции №12.11.	1	0	0	30.04	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
61	Бег с ускорениями 4*50 м. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси- лебеди». Инструктаж №12.11	1	0	0	07.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
62	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон из положения стоя. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Карусель». Инструкции №12.11	1	0	0	08.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
63	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: бег 30 м. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вышибалы». Инструктаж №12.11	1	0	0	14.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/

64	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения. Инструктаж №12.11	1	0	0	14.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
65	ОРУ. Шестиминутный бег. Подвижная игра «Перекидка». Инструктаж №12.11	1	0	0	15.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
66	ОРУ. Круговые эстафеты до 20 м. Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Конники-спортсмены». Инструктаж №12.11	1	0	0	16.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
67	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Инструктаж №12.11.	1	0	0	21.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
68	Строевые упражнения в колонне и в шеренге. Физические качества: сила и как её развивать. Подвижная игра «Погоня». Инструктаж №12.11	1	0	0	22.05	1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 2. http://zdd.1september.ru/ 3. http://spo.1september.ru/ 4. http://teoria.ru/ru 5. https://spo.1sept.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса отражает формы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение, перечень необходимого материально-технического оснащения в соответствии с требованиями ФГОС:

1. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: Методическое пособие. Москва.: ТЦ СФЕРА, 2015г.
2. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков. Волгоград: Учитель, 2018г.
3. Власов В.В. «Школа движений» (учебно- методическое пособие) г.Екатеринбург, 1997г.
4. Глумнова Г.В., Л.Г.Голубева. «Физическое воспитание в семье». Методические рекомендации, домашние задания. Г.В., Москва. Школьная пресса, 2015г.
5. Гнётова А.П. «Детская лёгкая атлетика». Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. Москва: Терра- спорт, Олимпия Пресс, 2022г.
6. Журнал «Здоровье детей» 2005-2025г.
7. Журнал «Спорт в школе» 2005-2025г.
8. Журнал «Физическая культура в школе» 1999-2025г.
9. Захарова Т.Н. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников». Волгоград: Учитель, 2007г.
10. Кисилёв П.А., Киселёва С.Б. «Справочник учителя физической культуры». Волгоград: Учитель, 2008г.
11. Лях В.И. «Поурочное планирование» 1 класс. Технологические карты уроков. Волгоград. Изд-во: Учитель 2022г.
12. Лазарев И. В. Практикум по лёгкой атлетике. Москва. Издательский центр «Академия», 1999г.
13. Лях В.И. Примерная комплексная программа физического воспитания 1 класс, «Школа России». Москва. Просвещение 2024г.
14. Лях В.И. Учебник «Физическая культура 1-4 классы» Москва. Просвещение 2024г.
15. Муравьёв В.А. Техника безопасности на уроках физкультуры. Москва. Спорт Академ Пресс, 2021г.
16. Патрикеев А.Ю. «Зимние подвижные игры» 1-4 классы. Москва.: ВАКО, 2024г.
17. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Физкультура и спорт, 2020г.
18. Погодаев Г.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.1-11 классы.: методическое пособие (комплексы упражнений). Москва.: Дрофа, 2006г.
19. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой». Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. Волгоград: Учитель, 2008г.
20. Потапова Н.А., Кротова Л.М., Гатиатулин Р.Р. «Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры»: программно-методический комплекс. Москва.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
21. Феоктистова В.Ф. «Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов». Волгоград: Учитель, 2019г.

22. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. Москва. Издательство «Школьная пресса». 2023г.

23. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье»: Методическое пособие. Москва. ТЦ СФЕРА, 2018г.

24. Шустова К.Л. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Москва. ТЦ СФЕРА. 2015г.

25. Чайцев В, Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. Москва. АРКТИ, 2017г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> Журнал «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка.

2. <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»

3. <http://spo.1september.ru/> газета «Спорт в школе»

4. <http://teoria.ru/ru> Теория и практика физической культуры

5. <https://spo.1sept.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Перечень средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ основного общего образования:

Часть 1. Оборудование универсального спортивного зала 24х9 м

1.6.1. Стеллажи для инвентаря

Спортивные игры

1.6.2. Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, с волейбольной сеткой.

1.6.3. Мяч баскетбольный № 7 тренировочный

1.6.4. Мяч баскетбольный № 7 для соревнований

1.6.5. Мяч футбольный № 5 тренировочный

1.6.6. Мяч волейбольный тренировочный

1.6.7. Насос для накачивания мячей

1.6.8. Сетка для хранения мячей

Гимнастика, общефизическая подготовка

1.6.9. Скамейка гимнастическая жесткая

1.6.10. Мат гимнастический прямой

1.6.11. Мостик гимнастический подпружиненный

1.6.12. Бревно гимнастическое напольное 5 м

1.6.13. Перекладина гимнастическая

1.6.14. Канат для лазания

1.6.15. Шест для лазания

Лёгкая атлетика

1.6.16. Стойки для прыжков в высоту

1.6.17. Планка для прыжков

1.6.18. Мяч для метания

1.6.19. Щит для метания в цель навесной

Часть 3. Снарядная (дополнительное вариативное оборудование и инвентарь)

1.6.20. Стеллажи для лыж

1.6.21. Лыжный комплект

1.6.22. Стол для настольного тенниса передвижной для помещений

1.6.23. Комплект для настольного тенниса

1.6.24. Стойки для бадминтона

1.6.25. Набор для бадминтона (в чехле)

1.6.26. Конь гимнастический малый

1.6.27. Определитель высоты прыжка

1.6.28. Обруч гимнастический

1.6.29. Медболы

1.6.30. Канат для перетягивания

1.6.31. Граната для метания

1.6.32. Стеллажи для инвентаря

1.6.33. Шкаф-локер для инвентаря

Комплект для занятий гимнастикой, акробатикой.

1.6.34. Стенка гимнастическая

Дополнительное вариативное оборудование по видам спорта

Бадминтон

- 1.6.35. Волан
- 1.6.36. Ракетка для бадминтона
- 1.6.37. Сетка для бадминтона
- 1.6.38. Стойки для крепления бадминтонной сетки (пристенные)

Баскетбол

- 1.6.39. Кольцо баскетбольное
- 1.6.40. Сетка баскетбольная
- 1.6.41. Щит баскетбольный
- 1.6.42. Мячи баскетбольные (размер 7)

Волейбол

- 1.6.43. Антенны с карманом для сетки
- 1.6.44. Мяч волейбольный
- 1.6.45. Сетка волейбольная
- 1.6.46. Стойка волейбольная универсальная

Лёгкая атлетика

- 1.6.47. Граната спортивная для метания
- 1.6.48. Дорожка для разбега
- 1.6.49. Зона приземления для прыжков
- 1.6.50. Линейка для прыжков в длину
- 1.6.51. Мяч малый для метания
- 1.6.52. Планка для прыжков в высоту
- 1.6.53. Стойка для прыжков в высоту
- 1.6.54. Эстафетная палочка

Лыжные гонки

1.6.55. Ботинки для лыж

1.6.56. Лыжи

1.6.57. Лыжные палки

1.6.58. Смазки для лыж

Настольный теннис

1.6.59. Мяч для настольного тенниса

1.6.60. Ракетка для настольного тенниса

1.6.61. Сетка

1.6.62. Стол теннисный любительский

Спортивная гимнастика

1.6.63. Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

1.6.64. Брусья гимнастические параллельные

1.6.65. Козел гимнастический

1.6.66. Конь гимнастический

1.6.67. Мост гимнастический подкидной

1.6.68. Скамейка гимнастическая универсальная Футбол

1.6.69. Мяч футбольный (размер 5)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459964

Владелец Сметанина Лариса Владимировна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026