

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Оренбургской области  
Отдел образования администрации Бугурусланского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Михайловская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Домнина Т.В.

Приказ № 143

«30».08.2024г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
**(ID 5511105)**

***учебного предмета***  
**«Физическая  
культура»**  
**(Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего образования» ООП НОО.

Для реализации данной рабочей программы используется учебник «Физическая культура для учащихся 1-4 классов» В.И. Лях. 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с., который входит в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 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 физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

**В стандарте в обязательную часть включен раздел «Плавательная подготовка». Практическая часть раздела «Плавательная подготовка» в МБОУ «Михайловская СОШ» не реализуется, т.к. отсутствует кадровое и материально-техническое обеспечение. Все темы изучаются теоретически. Количество планируемых часов сохранено.**

# **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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.3	Легкая атлетика	16			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
2.3	Легкая атлетика	15			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
2.4	Подвижные игры	16			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
2.2	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
2.4	Плавательная подготовка	12			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

2.2	Легкая атлетика	10			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	12			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **1 КЛАСС**

Физическая культура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк../ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 190 с.

#### **2 КЛАСС**

Физическая культура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк../ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 190 с.

#### **3 КЛАСС**

Физическая культура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк../ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 190 с.

#### **4 КЛАСС**

Физическая культура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк../ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 190 с.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **1 КЛАСС**

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы.

Физическая культура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк../ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 190 с.

#### **2 КЛАСС**

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы.

Физическая культура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк../ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 190 с.

#### **3 КЛАСС**

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы.

Физическая культура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк../ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 190 с.

#### **4 КЛАСС**

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы.

Физическая культура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк../ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС**

<https://school-collection.edu.ru>

#### **2 КЛАСС**

<https://school-collection.edu.ru>

#### **3 КЛАСС**

<https://school-collection.edu.ru>

#### **4 КЛАСС**

<https://school-collection.edu.ru>

Поурочное планирование  
**Физическая культура 1 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/ р	П/ р	План	Факт	
	<b>1 четверть 16 часов</b>						<b>ресурсы</b>
1	Что такое физическая культура	1					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2	Современные физические упражнения	1					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

8	Учимся гимнастическим упражнениям	1					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
10	Акробатические упражнения, основные техники	1					<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
12	Гимнастические упражнения с мячом	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
	<b>2 четверть 17 часов</b>						
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
19	Переноска лыж к месту занятия	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

							ok/
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1					<a href="http://spo.1september.ru/ur ok/">http://spo.1september.ru/ur ok/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1					<a href="http://spo.1september.ru/ur ok/">http://spo.1september.ru/ur ok/</a>
31	Чем отличается ходьба от бега	1					<a href="http://spo.1september.ru/ur ok/">http://spo.1september.ru/ur ok/</a>
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					<a href="http://spo.1september.ru/ur ok/">http://spo.1september.ru/ur ok/</a>
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					<a href="http://spo.1september.ru/ur ok/">http://spo.1september.ru/ur ok/</a>
	<b>3 четверть 19 часов</b>						<a href="http://spo.1september.ru/ur ok/">http://spo.1september.ru/ur ok/</a>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1					<a href="http://spo.1september.ru/ur ok/">http://spo.1september.ru/ur ok/</a>
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					<a href="http://spo.1september.ru/ur ok/">http://spo.1september.ru/ur ok/</a>
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1					<a href="http://spo.1september.ru/ur ok/">http://spo.1september.ru/ur ok/</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>

38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
47	Считалки для подвижных игр	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
49	Обучение способам организации игровых площадок	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
	<b>4 четверть 14 часов</b>						
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>

54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				<a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 68 ч ( 2 ч. в неделю) В. И. Лях

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	К/р	Пр/ р		
1	<b>1 четверть 16ч.</b> История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
3	Современные Олимпийские игры	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
4	Физическое развитие	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
5	Физические качества	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
6	Развитие координации движений	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>

7	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
8	Закаливание организма	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
11	Строевые упражнения и команды	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
12	Прыжковые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
13	Гимнастическая разминка	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>

15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
17	<b>2 четверть 16 ч</b> Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
20	Танцевальные гимнастические движения	1		1		<a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
22	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>

23	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
24	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>

31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
32	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> ,
33	<b>3 четверть – 23ч</b> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
35	Спуск с горы в основной стойке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
36	Спуск с горы в основной стойке	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
37	Подъем лесенкой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
38	Подъем лесенкой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>

39	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
41	Торможение лыжными палками	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
42	Торможение лыжными палками	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
43	Торможение падением на бок	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
46	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>

47	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
49	Игры с приемами баскетбола	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
50	Игры с приемами баскетбола	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>

55	Прием «волна» в баскетболе	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
56	<b>4 четверть – 13ч</b> Прием «волна» в баскетболе	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
61	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	1			
62	Футбольный бильярд	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>

63	Бросок ногой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
64	Бросок ногой	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/f842b42c">https://m.edsoo.ru/f842b42c</a> , <a href="https://m.edsoo.ru/f842b648">https://m.edsoo.ru/f842b648</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс 68 ч ( 2 ч. в неделю) В. И. Лях  
1 четверть**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	Домаш	Электронные цифр
-------	------------	------------------	------	-------	------------------

		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	незаданные	образовательные ресурсы
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				с. 3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				с.4	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
3	Подводящие упражнения и их назначение	1				с.6	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
4	Правила дыхания в воде при плавании	1				с.7	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				с.9	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
6	Виды спортивных стилей плавания	1				с.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
7	Техника спортивных стилей плавания	1				с.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических	1				с.13	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>

	упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры						
9	Техника выполнения танцевальных движений	1				с.15	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				с.16	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				с.18	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				с.19	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				с.21	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
14	Строевые команды: построения, перестроения	1				с.22	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1				с.24	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений;	1				с.25	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>

	методики контроля осанки						
<b>2 четверть</b>							
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				с.27	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1				с.28	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1				с.30	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1				с.31	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				с.32	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1				с.34	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1				с.35	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1				с.36	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
25	Составление комплекса и демонстрация	1				с.38	Библиотека ЦОК

	выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава						<a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				с.39	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1				с.40	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1				с.41	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				с.42	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1				с.43	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				с.44	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>

32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				с.45	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
<b>3 четверть</b>							
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1				с.46	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				с.47	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1				с.48	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
36	Акробатические упражнения для перемещений	1				с.49	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
37	Игры с выталкиванием	1				с.50	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1				с.51	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				с.52	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1				с.53	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
41	Игры на устойчивость	1				с.54	Библиотека ЦОК

							<a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				с.55	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				с.56	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				с.57	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				с.58	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				с.59	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				с.60	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				с.61	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				с.62	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1				с.63	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>

51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				с.64	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				с.65	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1				с.66	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
<b>4 четверть</b>							
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				с.67	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				с.68	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				с.69	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1				с.70	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
58	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту). <b>Промежуточная аттестация</b>				<b>1</b>		
59	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				с.71	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>

60	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				с.72	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
61	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1				с.73	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				с.74	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1				с.75	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1				с.76	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
65	Контрольно-тестовые упражнения	1				с.77	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
66	Демонстрация группового показательного выступления	1				с.78	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1				с.79	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				с.80	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f41">https://m.edsoo.ru/7f41</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	0		
-------------------------------------	----	---	---	--	--

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс (2 часа в неделю, 68 часов в год)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
1	Из истории развития физической культуры в России	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1					<a href="http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1					<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1					<a href="http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1					<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
8	Закаливание организма	1					<a href="http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1					<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
10	Акробатическая комбинация	1					
11	Акробатическая комбинация	1					

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a>
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a>
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
15	Обучение опорному прыжку	1				<a href="http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
16	Обучение опорному прыжку	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
18	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	1				<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a>
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a>
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a>

26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a>
27	Беговые упражнения	1					
28	Метание малого мяча на дальность	1					
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1					<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1					<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a>
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					<a href="http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					<a href="http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1					<a href="http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1					<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1					
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a>
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
44	Подводящие упражнения	1				<a href="http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
45	Подводящие упражнения	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
46	Упражнения с плавательной доской	1				
47	Упражнения в скольжении на груди	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
48	Упражнения в скольжении на груди	1				<a href="http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
51	Упражнения в плавании способом кроль	1				<a href="http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
52	Упражнения в плавании способом кроль	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
53	Упражнения в плавании способом кроль	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				<a href="http://www.gtonormy.ru/page/5">http://www.gtonormy.ru/page/5</a>
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				<a href="http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcolleccion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				<a href="http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
61	Упражнения из игры волейбол	1				
62	Упражнения из игры волейбол	1				
63	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="http://www.bibliofond.ru/download/list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download/list.aspx?id=14632</a>
64	Упражнения из игры баскетбол	1				
65	Упражнения из игры футбол	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
66	Упражнения из игры футбол	1				<a href="http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://schoolcollecion.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
68	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	1			
		68	1			