

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКОУ Орьёвская СОШ

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО



Кузнецова Е.П.

Протокол №1
от «30» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Кузнецова Е.П.

Протокол №1
от «30» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Кормильчик Н.А.

Приказ № 102-0
от «31» августа 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 397014)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Орье 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. 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.

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 закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.3	Легкая атлетика	18			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		26			
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			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

					http://kzg.narod.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.3	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.4	Подвижные игры	19			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

					http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.4	Плавательная подготовка	12			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.2	Легкая атлетика	9			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.4	Плавательная подготовка	14			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2	Современные физические упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

					http://kzg.narod.ru/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
23	Разучивание прыжков в группировке	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
30	Имитационные упражнения	1			Библиотека ЦОР

	техники передвижения на лыжах					http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
40	Упражнения в передвижении с	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

	изменением скорости				http://kzg.narod.ru/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

					http://kzg.narod.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
55	Считалки для подвижных игр	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
61	Самостоятельная организация и	1			Библиотека ЦОР

	проведение подвижных игр					http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

	ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					http://kzg.narod.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

	Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
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	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
4	Физическое развитие	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
5	Физические качества	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
6	Сила как физическое качество	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
7	Быстрота как физическое качество	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
8	Выносливость как физическое качество	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
9	Гибкость как физическое качество	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

					http://kzg.narod.ru/
10	Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
11	Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
13	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
14	Утренняя зарядка	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
17	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
19	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
20	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОР

						http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
21	Гимнастическая разминка	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
28	Танцевальные гимнастические движения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
29	Танцевальные гимнастические движения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
32	Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
33	Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
34	Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
35	Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
38	Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
39	Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
40	Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
41	Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

					http://kzg.narod.ru/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

	сведением рук					
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
57	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
58	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
62	Бросок мяча в колонне и	1				Библиотека ЦОР

	неудобный бросок					http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
63	Прием «волна» в баскетболе	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
64	Прием «волна» в баскетболе	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
69	Футбольный бильярд	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
70	Футбольный бильярд	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
71	Бросок ногой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
72	Бросок ногой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
88	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОР

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					http://kzg.narod.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					http://kzg.narod.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2	История появления современного спорта	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
3	Виды физических упражнений	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
7	Закаливание организма под душем	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
9	Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОР

						http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
11	Лазанье по канату	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
12	Лазанье по канату	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
17	Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
18	Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

20	Ритмическая гимнастика	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
26	Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
27	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
28	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
29	Челночный бег	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
30	Челночный бег	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

						http://kzg.narod.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

41	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
47	Правила поведения в бассейне	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
55	Упражнения в плавании брассом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
56	Упражнения в плавании брассом	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
57	Упражнения в плавании дельфином	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
58	Упражнения в плавании дельфином	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

61	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
62	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
67	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
68	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

71	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
72	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

	на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

	Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
100	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОР

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

9	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
11	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
12	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
17	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
18	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
19	Упражнения на гимнастической	1				Библиотека ЦОР

	перекладине					http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
29	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

30	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
31	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
32	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
46	Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
47	Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
48	Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
49	Упражнения с плавательной доской	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

50	Упражнения с плавательной доской	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
51	Упражнения в скольжении на груди	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
52	Упражнения в скольжении на груди	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/

					http://kzg.narod.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
69	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
70	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

71	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
72	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
73	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
74	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

	на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

	Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

	игры					
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОР http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

стандарт начального общего образования по физической культуре;

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2020.
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- Матвеев А.П. учебник Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2020.
- методические издания по физической культуре для учителей.
- Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 класс. М : Дрофа.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»