

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 304 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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.

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.

##### 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.

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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



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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

1.2	Осанка человека	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	19		19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	17		17	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		60	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	15	1	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	23	1	22	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.4	Подвижные игры с элементами	12	1	11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	спортивных игр.				<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	62	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	24	1	23	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	16	1	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.4	Футбол	34		34	<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>

2.5	Подвижные и спортивные игры	20	1	19	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		100			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	23	1	22	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	15	1	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.4	Подвижные и спортивные игры	13	1	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	62	



# 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 Инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2	Современные физические упражнения	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
8	Строевые упр. Ходьба. Обучение разновидностям ходьбы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
9	Бег. Обучение разновидностям бега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

						<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
10	Бег. Быстрый бег с заданиями.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
11	Бег и выносливость.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
12	Эстафетный бег. Бег с заданиями.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
13	Прыжки. Разновидности прыжков.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
14	Прыжки. Прыжки с места (в длину и в глубину).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
15	Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
16	Подвижные игры. Инструктаж по ОТ на занятиях с подвижными играми	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
17	Игры на развитие скорости бега (закрепление).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
18	Игры на развитие скорости бега (закрепление).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
19	Игровые взаимодействия в команде.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

20	Игры на развитие ловкости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Игры на развитие скорости бега.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Игры с включением прыжков.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Подвижные игры, на развитие скорости бега.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Подвижные игры на развитие скорости бега и взаимодействие в команде.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Игры, направленные на совершенствование метаний. Метания на дальность и точность.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Игры, направленные на совершенствование метаний. Метания на дальность и точность.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Подвижные игры, направленные на совершенствование метаний.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Подвижные игры, направленные на овладение умениями в ловле мяча. Игры для развития командных взаимодействий.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Подвижные игры, направленные на овладение умениями в ловле мяча.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Игры с включением прыжков.	1		1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Игры с включением прыжков.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Игровые взаимодействия в команде.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь, подбор одежды (теория). Построение и перестроение на лыжне.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Построение и перестроение на лыжне. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Лыжные ходы: ступающий и скользящий шаг	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Скользящий шаг. Обучение движениям рук и ног.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Скользящий шаг. Совершенствование навыков скользящего шага.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Скользящий шаг. Закрепление техники в процессе игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Скользящий шаг с палками (обучение).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

40	Скользкий шаг с палками (обучение).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Скользкий шаг с палками. Закрепление навыка скользящего шага с палками.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Повороты на месте. Обучение поворотам на лыжах на месте.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Повороты на месте. Обучение поворотам на лыжах на месте.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Повороты на месте. Игры на лыжах. Закрепление навыков поворотов на месте на лыжах.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Скользкий шаг с палками. Совершенствование скользящего шага с палками и поворотов в процессе игр.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Игры на лыжах. Обучение технике в процессе игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Подъемы и спуски. Обучение подъему «ступающим шагом». Обучение технике подъема «лесенкой» на лыжах.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Спуск в основной стойке. Игры на лыжах.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Гимнастика. Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. ОРУ с предметами.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Акробатические упражнения.	1		1		www.edu.ru

	Подводящие элементы акробатики (группировка и перекаты).					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
51	Акробатические упражнения. Подводящие элементы акробатики (группировка и перекаты).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
52	Акробатические задания с элементами основного упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
53	Лазанья и перелезания. Лазанья и перелезания по гимнастическим снарядам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
54	Лазанья и перелезания по гимнастическим снарядам (на технику). Осанка.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
55	Равновесие. Ознакомление с чувством равновесия.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
56	Равновесие. Совершенствование ощущения равновесия в пространстве.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
57	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ на уроке легкой атлетики. Прыжки. Обучение технике прыжков в высоту через скакалку.препятствия.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
58	Прыжки. Многоскоки.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
59	Прыжки. Многоскоки.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
60	Прыжки. Многоскоки.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

						<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
61	Закрепление навыков прыжков.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
62	Метания. Метания на дальность.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
63	Метания. Метания на дальность.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
64	Метания. Метания в цель.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
65	Метания. Метания в цель.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
66	Строевые упр. Бег. Эстафеты.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	60		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Строевые упр. Ходьба. Обучение разновидностям ходьбы.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2	Строевые упр. Бег. Быстрый бег с заданиями.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3	Бег и выносливость. Бег 30 м на результат с высокого старта.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4	Бег и выносливость. Метание мяча (150г) с места и с шага разбега. Встречные эстафеты.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
5	Строевые упр. Бег 300 м на результат. Метание мяча с шага разбега в парах.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
6	Строевые упр. Бег на выносливость. Метание мяча на результат.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
7	Строевые упр . Бег 800 м на результат. Метание мяча с шага разбега.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
8	Подвижные игры. Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными играми. Игры на развитие скорости бега.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>



9	Игры на развитие скорости бега (закрепление) и прыжков. Игровые взаимодействия в команде.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Прыжок в длину с места. Обучение челночному бегу в эстафетах. Прыжок в длину с места на результат.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Игры с включением прыжков. Челночный бег с кубиками. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Ловля и передача мяча от груди двумя . Игры с элементами ловли и передачи мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Строевые упр. Подвижные игры с элементами бросков мяча. Челночный бег 3x10 на результат.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Подвижные игры. Обучение коллективным взаимодействиям в процессе игры. Силовое упр. на оценку.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Контрольный тест.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Гимнастика. инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упр. ОРУ с предметами.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Акробатические упражнения. Подводящие элементы акробатики	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	(группировка и перекаты).				<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
19	Строевые упр. Акробатические задания с элементами основного упражнения. Перекаты на оценку.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
20	Висы и упоры (теория). Висы. Обучение висам на гимнастических снарядах. Силовые упр.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
21	Висы и упоры. Висы. Обучение висам на гимнастических снарядах. Силовые упр. Пресс за 30 сек. на результат.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
22	Лазанья и перелезания. Лазанья и перелезания по гимнастическим снарядам.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
23	Лазанья и перелезания. Лазанья и перелезания по гимнастическим снарядам. Лазанье по канату на оценку.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
24	Строевые упр. Акробатические задания с элементами основного упражнения. «Мост» на оценку.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
25	Строевые упр. Акробатические задания с элементами основного упражнения. Стойка на лопатках на оценку.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
26	Строевые упр. Акробатические задания с элементами основного упражнения. Силовые упр..	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
27	Строевые упр. Акробатические задания с элементами основного упражнения. Кувырок вперед на оценку.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
28	Равновесие. Ознакомление с чувством равновесия. Силовые упр.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
29	Равновесие. Закрепление навыка	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	ощущения равновесия в пространстве. Наклон вперед на оценку (гибкость).				<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
30	Равновесие. Совершенствование навыка ощущения равновесия в пространстве. Прыжки через скакалку.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
31	Танцевальные упражнения. Ознакомление с элементами танцевальных упражнений. Силовое упр. на оценку.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
32	Контрольный тест.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь, подбор одежды(теория).	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
34	Построение и перестроение на лыжне. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
35	Скользкий шаг без палок. Игра «Кто дальше прокатится».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
36	Скользкий шаг без палок на технику. Игра «Кто самый быстрый».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
37	Лыжные ходы: скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом на склон с палками.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
38	Лыжные ходы: скользящий шаг с палками, попеременный двушажный	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	ход. Встречные эстафеты.				<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
39	Скользящий шаг с палками (закрепление). Обучение спуску в высокой стойке. Игра «Кто дальше прокатится».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
40	Скользящий шаг. Согласованность движений. Обучение подъему «лесенкой». Эстафеты на спуске.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
41	Скользящий шаг и попеременный двушажный ход на дистанции 500 м . Спуски и подъемы.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
42	Подъемы и спуски. Обучение подъему «полуелочкой» и «елочкой». Спуск в основной и высокой стойке.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
43	Поворот переступанием в движении (совершенствование). Игры на лыжах. Обучение технике в процессе игры.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
44	Спуск в высокой стойке на технику. Встречные эстафеты.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
45	Дистанция 1 км на результат .Закрепление навыка подъема «полуелочкой» и «елочкой»на лыжах.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
46	Закрепление навыка спуска на лыжах в основной стойке. Подъем «лесенкой» на технику. Игры на лыжах.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
47	Контрольный тест.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
48	Бег с изменением направления и скорости по сигналу.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

					<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
49	Бег из разных и.п. Бросок мяча в цель.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
50	Челночный бег с кубиками. Игра с метанием в цель «Охотники и утки».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
51	Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжок в длину с места. Эстафеты прыжковые.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
52	Прыжок в длину с места на результат. Игры с прыжками и метанием.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
53	Спортивные игры. Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Правила игр.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
54	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
55	Ловля и передача мяча за 30 сек. на результат. Эстафеты с ловлей и передачей мяча и ведением правой и левой рукой.».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
56	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ на уроке легкой атлетики. Прыжки. Обучение технике прыжков в высоту с прямого разбега через планку.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
57	Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
58	ОФП. Прыжковые упражнения на	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	одной и двух ногах. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.				<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
59	Контрольный тест.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
60	Бег. Разновидностям бега. Бег с ускорениями с высокого старта. Пионербол.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
61	Бег 30 м на результат с высокого старта. Футбол.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
62	Бег на выносливость до 1000 м . Встречные эстафеты.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
63	Метание мяча (150г) с места и с шага разбега.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
64	Строчные упр. Бег 300 м на результат. Футбол.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
65	Метание мяча с шага разбега в парах. Бег с ускорениями с высокого старта. Пионербол.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
66	Строчные упр. Бег на выносливость. Эстафеты.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
67	Бег на выносливость 800 м на результат. Метание мяча с шага разбега.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
68	Прыжки. Прыжки в длину с разбега.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	Многоскоки. Футбол.				<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	64		

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Строевые упр. Ходьба. Обучение разновидностям ходьбы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2	Бег. Обучение разновидностям бега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3	Техника ведения мяча (средней и внешней частью подъема)	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
4	Бег. Быстрый бег с заданиями.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
5	Бег 30 м на результат с высокого старта.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
6	Техника ведения мяча (с изменением направления движения)	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
7	Бег и выносливость.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
8	Бег и выносливость. Метание мяча (150г) с места и с шага разбега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
9	Техника ведения мяча (с изменением направления движения)	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
10	Эстафетный бег. Бег с заданиями.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>



						<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
11	Строевые упр. Бег 300м. на результат. Метание мяча с шага разбега в парах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
12	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
13	Прыжки. Разновидности прыжков.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
14	Прыжки. Прыжки с места (в длину и в глубину).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
15	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
16	Строевые упр. Бег на выносливость. Эстафеты.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
17	Строевые упр. Бег 1000 м на результат. Метание мяча с шага разбега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
18	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
19	Подвижные игры. Инструктаж по ОТ на занятиях по подвижным играм.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
20	Игры на развитие скорости бега (закрепление) и прыжков. Игровые взаимодействия в команде.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

21	Техника финт «Ложная остановка» (обучение)	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
22	Игры на развитие скорости бега (закрепление).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
23	Игровые взаимодействия в команде. Прыжок в длину с места на результат.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
24	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону» (обучение)	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
25	Подвижные игры на развитие скорости бега и взаимодействие в команде.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
26	Игры на развитие скорости бега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
27	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
28	Игры на развитие скорости бега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
29	Игры с включением прыжков. Обучение челночному бегу в эстафетах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
30	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
31	Контрольный тест	1	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
32	Игры с включением прыжков. Челночный бег с кубиками. Подвижные	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	игры с ловлей и передачей. мяча.					<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
33	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
34	Подвижные игры на развитие скорости бега и взаимодействие в команде.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
35	Подвижные игры на развитие скорости бега и взаимодействие в команде.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
36	Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
37	Строевые упр. Подвижные игры с элементами бросков мяча. Челночный бег 3x10 на результат.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
38	Игры, направленные на совершенствование метаний. Метания на дальность и точность.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
39	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы (обучение)	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
40	Подвижные игры, направленные на совершенствование метаний.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
41	Подвижные игры, направленные на овладение умениями в ловле мяча. Игры для развития командных взаимодействий.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
42	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
43	Ловля и передача мяча за 30 сек. на результат. Эстафеты с ловлей и передачей мяча и ведением правой и левой рукой. Игры для развития	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

	командных взаимодействий.					
44	Игры с включением прыжков.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
45	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
46	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча с изменением направления.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
47	Игровые взаимодействия в команде.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
48	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь, подбор одежды (теория). Построение и перестроение на лыжне.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
50	Построение и перестроение на лыжне. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
51	Техника передача и остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
52	Лыжные ходы: скользящий шаг с палками, попеременный двушажный ход.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
53	Скользящий шаг с палками (закрепление).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
54	Техника отбора мяча накладыванием	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>

	стопы (обучение)					
55	Скользкий шаг. Согласованность движений. 500 м на результат.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Скользкий шаг и попеременный двушажный ход. Обучение техники попеременного двушажного хода.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Техника отбора мяча накладыванием стопы	1		1		https://edu.rfs.ru
58	Попеременный двушажный ход. Закрепление техники попеременного двушажного хода. Одновременный двушажный ход.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Техника останова мяча внутренней стороной стопы	1		1		https://edu.rfs.ru
61	Поворот переступания в движении. Обучение поворотам на лыжах в движении.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход. 1 км на результат.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Техника отбора мяча выбиванием ногой (обучение)	1		1		https://edu.rfs.ru
64	Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Закрепление навыков поворотов переступанием с продвижением вперед на лыжах.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Подъемы и спуски. Обучение подъему	1		1		www.edu.ru

	«полуелочкой» и «елочкой». Спуск в низкой стойке.					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
66	Техника отбора мяча выбиванием ногой	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
67	Поворот переступанием в движении (совершенствование). Игры на лыжах. Обучение технике в процессе игры. Ознакомление с техникой подъема «лесенкой» на лыжах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
68	Закрепление навыка подъема «лесенкой» на лыжах	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
69	Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
70	Техника подъема «лесенкой» на лыжах Игры на лыжах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
71	Контрольный тест	1	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
72	Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
73	Гимнастика. Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. ОРУ с предметами.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
74	Акробатические упражнения. Подводящие элементы акробатики (группировка и перекаты).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
75	Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
76	Упражнения в равновесии. Лазанье по канату	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

77	Лазанье по канату. Стойка на лопатках с прямыми ногами.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
78	Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
79	Акробатические упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
80	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
81	Техника удара по мячу внутренней частью подъема (обучение)	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
82	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Кувырок вперед на технику.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
83	Кувырок назад. Лазанье по канату.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
84	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
85	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ на уроке легкой атлетики. Прыжки. Обучение технике прыжков в высоту через планку.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
86	Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
87	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
88	Контрольный тест	1	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

						<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
89	Прыжки. Прыжок в длину с места.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
90	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
91	Строевые упр. Бег. Быстрый бег с заданиями. Круговые эстафеты.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
92	Бег на выносливость до 1000 м Бег 60 м на результат с высокого старта. Футбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
93	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
94	Метания. Метания на дальность.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
95	Строевые упр. Бег 300 и 500 м на результат. Футбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
96	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
97	Бег на выносливость. Бег с ускорениями с высокого старта. Футбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
98	Строевые упр. Бег. Эстафеты.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
99	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
100	Бег на выносливость 1000 м на результат.. Метание мяча с шага разбега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



						<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
101	Бег. Эстафеты. Футбол	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
102	Техника удара по мячу внутренней частью подъема	1		1		<a href="https://edu.rfs.ru">https://edu.rfs.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99		

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Строевые упр. Ходьба. Обучение разновидностям ходьбы.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2	Строевые упр. Бег. Быстрый бег с заданиями. ОФП.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3	Бег 30 м на результат с высокого старта.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4	Бег и выносливость. Встречные эстафеты.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
5	Бег на результат 60 м. Метание мяча (150г) с места и с шага разбега.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
6	Строевые упр. Бег на выносливость до 1,5 км. Метание мяча с шага разбега в парах. ОФП.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
7	Бег на результат 300 и 500 м. Метание мяча с шага разбега в парах.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
8	Бег на выносливость. Метание мяча с шага разбега.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
9	Прыжки. Прыжки в длину с разбега.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	Многоскоки. ОФП.				www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Строевые упр . Бег 1000 м на результат.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на развитие скорости бега.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Прыжок в длину с места на результат. Обучение челночному бегу в эстафетах. Игровые взаимодействия в команде.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Игры с включением прыжков. Челночный бег с кубиками. Силовые упр.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Строевые упр. Подвижные игры с ловлей и бросками мяча. Челночный бег 3х10 на результат.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Ловля и передача мяча от груди двумя . Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Строевые упр. Подвижные игры с элементами бросков мяча. Силовое упр. на оценку.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Подвижные игры. Обучение коллективным взаимодействиям в процессе игры.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Контрольный тест.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Гимнастика. Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упр. ОРУ с предметами.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

20	Акробатические упражнения. Подводящие элементы акробатики (группировка и перекаты, кувырки стойки).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Строевые упр. Акробатические задания с элементами основного упражнения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Висы и упоры.(теория). Висы. Обучение висам на гимнастических снарядах. Силовые упр. Пресс за 30 сек. На результат.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Упоры. Обучение упорам на различных гимнастических снарядах. Силовые упр.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Лазанья и перелезания. Лазанья и перелезания по гимнастическим снарядам.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Лазанья и перелезания. Лазанья и перелезания по гимнастическим снарядам. Лазанье по канату на оценку.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Акробатические задания с элементами основного упражнения. Силовые упр.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Строевые упр. Акробатические задания с элементами основного упражнения. Силовые упр. на оценку.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Строевые упр. Акробатические задания с элементами основного упражнения на технику.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Опорный прыжок. Подводящие упр. для выполнения . Опорного прыжка через козла ноги врозь. Силовые упр.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Опорный прыжок. Обучение элементам	1		1	www.edu.ru

	опорного прыжка. Наклон вперед на оценку ( гибкость).				<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
31	Равновесие. Совершенствование навыка ощущения равновесия в пространстве. Прыжки через скакалку.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
32	Контрольный тест.	1	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь, подбор одежды(теория).	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
34	Техника попеременного двухшажного хода. Игра «Кто самый быстрый».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
35	Лыжные ходы: попеременный 2-хшажный ход с палками. Подъем «лесенкой» без палок.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
36	Лыжные ходы: скользящий шаг без палок, попеременный двушажный ход. Встречные эстафеты.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
37	Скользящий шаг с палками (закрепление). Обучение спуску в основной и низкой стойке. Игра «Кто дальше прокатится».	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
38	Скользящий шаг. Согласованность движений. Техника подъема «елочкой». Эстафеты на спуске.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
39	Скользящий шаг и попеременный двушажный ход на дистанции 500 м . Спуски и подъёмы без палок.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
40	Поворот переступания в движении. Обучение поворотам на лыжах в движении. Игры на лыжах.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

41	Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Закрепление навыков поворотов переступанием с продвижением вперед на лыжах.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Подъемы и спуски. Обучение подъему «полуелочкой» и «елочкой». Спуск в основной и низкой стойке.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Поворот переступанием в движении (совершенствование). Игры на лыжах. Обучение технике в процессе игры.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Спуск в основной стойке на технику. Встречные эстафеты.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Дистанция 1 км на результат .Закрепление навыка подъема «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Закрепление навыка спуска на лыжах в основной стойке. Подъем «елочкой» на технику. Игры на лыжах.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Попеременный двушажный ход. Дистанция 2 км на результат. Игры на лыжах с элементами пройденного.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Бег с изменением направления и скорости по сигналу.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Бег из разных и.п. Бросок мяча в цель.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Челночный бег с кубиками. Игра с метанием в цель «Охотники и утки».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Челночный бег 3x10 м на результат.	1		1	www.edu.ru

	Прыжок в длину с места. Эстафеты прыжковые.				www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Прыжок в длину с места на результат. Игры с прыжками и метанием.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Спортивные игры. Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Правила игр. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	ОРУ на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передал – садись».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Ведение мяча на месте, в движении. Обучение игре «Пионербол».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Ловля и передача мяча за 30 сек. на результат. Эстафеты с ловлей и передачей мяча и ведением правой и левой рукой.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	ОФП. Игры, направленные на совершенствование ловли и передачи мяча. Обучение игре «Пионербол».	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ на уроке легкой атлетики. Прыжки. Обучение технике прыжков в высоту перешагиванием через планку.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	ОФП. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Техника прыжка в высоту перешагиванием.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Совершенствование техники прыжков в перешагиванием через планку.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Прыжок в высоту перешагиванием на	1		1	www.edu.ru

	результат.				www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Контрольный тест.	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Строевые упр. Бег. Быстрый бег с заданиями. Круговые эстафеты.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Бег на выносливость до 1000 м Бег 30 м на результат с высокого старта. Футбол.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Бег 60 м на результат. Метание мяча (150г) с места и с шага разбега.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Строевые упр. Бег 300 и 500 м на результат. Футбол.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Бег на выносливость. Метание мяча с шага разбега в парах. Бег с ускорениями с высокого старта. Пионербол.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Бег на выносливость 1000 м на результат. Метание мяча с шага разбега.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		3	65



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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

<https://edu.rfs.ru>