



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ села ВАЕГИ»

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №  
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 154-ОД  
от 28.08.2023г



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
Начальное общее образование  
(1-4 классы)**

Составил: Коровье Н.Н,  
учитель физической культуры

С.Ваеги  
2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МБОУ «Центр образования с. Ваеги» разработана в соответствии с требованиями:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания «Физической культуры» в Российской Федерации (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года)
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Центр образования с. Ваеги» от 28.08.2022 № 154 –ОД «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».
- Программой воспитания МБОУ «Центр образования с. Ваеги», утвержденной от 28.08.2023г «154-ОД

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральной рабочей программой по данному учебному предмету.**

*Пояснительная записка* отражает общие цели и задачи изучения учебного предмета, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемыми результатами.

*Содержание обучения* раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий (познавательных, коммуникативных и регулятивных), которые возможно формировать средствами технологии с учётом возрастных особенностей обучающихся на уровне начального общего образования.

*Планируемые результаты* освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

## **1) ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли своё отражение 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.

***Цель образования по физической культуре на уровне начального общего образования*** - 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 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».

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

*При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.*

### ***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане***

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч. (два часа в неделю в каждом классе):

1 класс - 66ч.; 2 класс - 68 ч.; 3 класс – 68. ч; 4 класс - 68 ч.

## **2) СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### **Физическое совершенствование.**

*Оздоровительная физическая культура.*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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



### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НОО**

#### **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 НОО у обучающегося будут сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные УУД, совместная деятельность.*

#### **1 КЛАСС**

*У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:*

- 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.

*У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:*

- 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.

***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

- 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.

## **2 КЛАСС**

***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

- 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.

***У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:***

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

***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **3 КЛАСС**

***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

- 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).

***У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:***

- 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;

- выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

- 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.

## **4 КЛАСС**

***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

- 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.

***У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:***

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

- 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 ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **1 КЛАСС**

***К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:***

- 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 научится:***

- 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 научится:***

- 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 научится:***

- 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 учащегося);
- 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	-	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	-		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>

1.2	Осанка человека	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		9	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.2	Лыжная подготовка	10	-	11	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.3	Легкая атлетика	10		9	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	10		9	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		12	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		64	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое раз- витие и его из- мерение	7	1	6	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	2	8	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.2	Лыжная подготовка	10	2	8	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.3	Легкая атлетика	10		10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.4	Подвижные игры	10		10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>



Итого по разделу		53			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15		10	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	56	

**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	1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2.3	Физическая нагрузка	2		1	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2.2	Легкая атлетика	10		10	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2.4	Плавательная подготовка	10		10	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	2	13	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	53	

**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	1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	1	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	2		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
1.2	Закаливание организма	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2.2	Легкая атлетика	9			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

2.3	Лыжная подготовка	10	1	10	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2.4	Плавательная подготовка	5			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	1	10	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		63			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		5	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	37	

## II 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				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2	Современные физические упражнения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
10	Способы построения и повороты стоя на месте	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
11	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
12	Гимнастические упражнения с мячом	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

13	Разучивание прыжков в группировке	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
14	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
15	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
16	Упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
17	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
18	Техника ступающего шага во время передвижения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
19	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
20	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
21	Чем отличается ходьба от бега	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

22	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
23	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
24	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
28	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
29	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .



30	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
31	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
32	Считалки для подвижных игр	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
33	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
34	Обучение способам организации игровых площадок	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
35	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
36	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
37	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
38	Разучивание подвижной игры «Не	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	попади в болото»					
39	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
40	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
41	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
42	Разучивание подвижной игры «Пингины с мячом»	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
43	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
44	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	Подвижные игры					
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение . Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение . Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	Подвижные игры					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	Подвижные игры					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
60-66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>

	(тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0			

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2	Зарождение Олимпийских игр	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
3	Современные Олимпийские игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
4	Физическое развитие	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
5	Физические качества	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
6	Сила как физическое качество	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
7	Быстрота как физическое качество	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
8	Выносливость как физическое качество	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
11	Развитие координации движений	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .



13	Закаливание организма	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
14	Утренняя зарядка	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
16	Строевые упражнения и команды	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
17	Прыжковые упражнения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
18	Прыжковые упражнения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
22	Танцевальные гимнастические движения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
24	Спуск с горы в основной стойке	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

25	Подъем лесенкой	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
26	Спуски и подъёмы на лыжах	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
27	Торможение лыжными палками	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
28	Торможение падением на бок	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
29	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
30	Броски мяча в неподвижную мишень	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
32	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

36	Сложно координирован ные передвижения ходьбой по гимнастическо й скамейке	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
37	Сложно координирован ные передвижения ходьбой по гимнастическо й скамейке	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
38	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
39	Бег с поворотами и изменением направлений	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
41	Сложно координирован ные беговые упражнения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
42	Сложно координирован ные беговые упражнения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
43	Подвижные игры с приемами	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	спортивных игр					
44	Игры с приемами баскетбола	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
45	Игры с приемами баскетбола	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
50	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
51	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

55	Гонка мячей и слалом с мячом	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
56	Футбольный бильярд	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
57	Футбольный бильярд	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
58	Бросок ногой	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
59	Бросок ногой	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
60	Подвижные игры на развитие равновесия	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
62	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
63	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	0	
---	----	---	---	--

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2	История появления современного спорта	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
3	Виды физических упражнений	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
5	Дозировка физических нагрузок	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
7	Закаливание организма под душем	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
9	Строевые команды и упражнения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
10	Строевые команды и упражнения	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .



11	Лазанье по канату	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
12	Ритмическая гимнастика	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
13	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
14	Прыжок в длину с разбега	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
15	Броски набивного мяча	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
16	Челночный бег	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
20	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
21	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
22	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>

23	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
24	Повороты на лыжах способом переступания	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
25	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
26	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
27	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
29	Спортивная игра баскетбол	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>

32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
33	Спортивная игра волейбол	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
34	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
35	Спортивная игра футбол	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
36	Подвижные игры с приемами футбола	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
38	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>

	комплекса ГТО. Бег на 1000м					
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
41	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				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communitie S.">http://www.it-n.ru/communitie S.</a>
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="http://www.it-n.ru/communitie S.">http://www.it-n.ru/communitie S.</a>
45-49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="http://www.it-n.ru/communitie S.">http://www.it-n.ru/communitie S.</a>
-50-59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="http://www.it-n.ru/communitie S.">http://www.it-n.ru/communitie S.</a>

60-68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	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		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
9	Закаливание организма	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
11	Акробатическая комбинация	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
12	Акробатическая комбинация	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .



	способом напрыгивания					
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
17	Обучение опорному прыжку	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
18	Обучение опорному прыжку	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
19	Упражнения на гимнастическо й перекладине	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
20	Упражнения на гимнастическо й перекладине	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
21	Висы и упоры на низкой гимнастическо й перекладине	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
24	Предупрежден ие травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
29	Беговые упражнения	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
30	Беговые упражнения	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
31	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
32	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	ходом: подводящие упражнения					
35	Передвижение на лыжах одновременны м одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
36	Передвижение на лыжах одновременны м одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
37	Передвижение на лыжах одновременны м одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
38	Имитационны е упражнения в передвижении на лыжах	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
39	Имитационны е упражнения в передвижении на лыжах	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
40	Передвижение на лыжах одновременны м одношажным	1	1	1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	ходом с небольшого склона					
41	Передвижение на лыжах одновременны м одношажным ходом с небольшого склона	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
42	Передвижение одношажным одновременны м ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
43	Предупрежден ие травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
44	Подводящие упражнения	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
45	Упражнения в скольжении на груди	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
46	Предупрежден ие травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
53	Упражнения из игры волейбол	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
54	Упражнения из игры баскетбол	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
55	Упражнения из игры футбол	1	1	1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
57	Правила ТБ на уроках. Здоровье и	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	ЗОЖ. ГТО в наше время					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
62	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
63-66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	3		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>
67	Итоговый тест	1	1			
68	Обобщение	1				
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68	6	60		

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

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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕР- НЕТ**



