

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки РТ

Управление образования Исполнительного комитета Кукморского

муниципального района РТ

МБОУ "Многопрофильный лицей им. А.М.Булатова г.Кукмор"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей



Васильев Э.Н.

Приказ №1 от «25» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем
директора



Багаутдинова З.А.

Приказ №152 от 28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
«Многопрофильного
лицея

им. А.М.Булатова»



Камалова Л.С.

Приказ №152 от 28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 527719)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Кукмор 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 противходом, 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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.3	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.4	Легкая атлетика	8	0	8	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	14	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	8	0	8	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	1.5	7.5	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

2.2	Спортивные игры	12	1	11	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.3	Лыжная подготовка	11	1	10	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.4	Легкая атлетика	8	2	6	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.5	Подвижные игры	5	0	5	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
1.2	Дыхательная и зрительная	1	0	1	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	гимнастика				riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	1.5	11.5	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.2	Легкая атлетика	8	2	6	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.3	Лыжная подготовка	8	1	7	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.4	Плавательная подготовка	6	0	6	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	1	11	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	1.5	13.5	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата планиро вания	Дата фактиче ская	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Что такое физическая культура	1	0	1	1в-05.09 1и-04.09	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	1в-07.09 1и-07.09	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
3	Современные физические упражнения	1	0	1	1в-12.09 1и-11.09	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	1в-14.09 1и-14.09	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	1в-19.09 1и-18.09	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
6	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	1в-21.09 1и-21.09	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в	1	0	1	1в-26.09 1и-25.09	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	режиме дня школьника						
8	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	1в-28.09 1и-28.09	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
9	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	1в-03.10 1и-02.10	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	1в-05.10 1и-05.10	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	1в-10.10 1и-09.10	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	1в-12.10 1и-12.10	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	1в-17.10 1и-16.10	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в	1	0	1	1в-19.10 1и-19.10	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	чередовании с равномерной ходьбой						
15	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	1в-24.10 1и-23.10	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
16	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	1в-26.10 1и-26.10	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
17	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	1в-07.11 1и-09.11	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
18	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	1в-09.11 1и-13.11	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	1в-14.11 1и-16.11	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	1в-16.11 1и-20.11	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	1в-21.11 1и-23.11	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
22	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг,	1	0	1	1в-23.11 1и-27.11	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	бег)						
23	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	1в-28.11 1и-30.11	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
24	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	1в-30.11 1и-04.12	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
25	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	1в-05.12 1и-07.12	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
26	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	1в-07.12 1и-11.12	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
27	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	1в-12.12 1и-14.12	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
28	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	1в-14.12 1и-18.12	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
29	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	1в-19.12 1и-21.12	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
30	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	1в-21.12 1и-25.12	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
31	Разучивание подвижной игры «Кто	1	0	1	1в-26.12 1и-28.12	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	больше соберет яблок»						riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
32	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	1в-28.12 1и-11.01	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	1в-09.01 1и-15.01	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	1в-11.01 1и-18.01	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	1в-16.01 1и-22.01	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	1в-18.01 1и-25.01	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	1в-23.01 1и-29.01	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	1в-25.01 1и-01.02	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
39	Техника передвижения	1	0	1	1в-30.01 1и-05.02	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	скользящим шагом в полной координации						rietursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	1в-01.02 1и-08.02	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-rietursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
41	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	1в-06.02 1и-12.02	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-rietursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
42	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	1в-08.02 1и-15.02	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-rietursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
43	Считалки для подвижных игр	1	0	1	1в-13.02 1и-26.02	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-rietursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	1в-15.02 1и-29.02	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-rietursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
45	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	1в-27.02 1и-04.03	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-rietursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
46	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	1в-29.02 1и-07.03	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-rietursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
47	Самостоятельная	1	0	1	1в-05.03	1в-	https://multiurok.ru/files/spisok-

	организация и проведение подвижных игр				1и-11.03	1и-	eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	1в-07.03 1и-14.03	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	1в-12.03 1и-18.03	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	1в-14.03 1и-21.03	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	1в-19.03 1и-01.04	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	1в-21.03 1и-04.04	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	1в-02.04 1и-08.04	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
54	Освоение правил и	1	0	1	1в-04. 04	1в-	https://multiurok.ru/files/spisok-

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				1и-11.04	1и-	eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	1в-09. 04 1и-15.04	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	1в-11. 04 1и-18.04	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	1в-16. 04 1и-22.04	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	1в-18. 04 1и-25.04	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
59	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	1в-23.04 1и-29.04	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры						
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	1в-30.04 1и-02.05	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
61	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	1в-02.05 1и-06.05	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	1в-07.05 1и-09.05	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	0	1	1в-14.05 1и-13.05	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	скамье. Подвижные игры						
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	1в-16.05 1и-16.05	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	1в-21.05 1и-20.05	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	1в-23.05 1и-23.05	1в- 1и-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата планирова ния	Дата фактически я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрол ьные работы	Практич еские работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила техники безопасности на уроках.	1	0	1	2в-04.09 2г-05.09	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	1	2в-07.09 2г-07.09	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
3	Физическое развитие	1	0	1	2в-11.09 2г-12.09	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	2в-14.09 2г-14.09	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
5	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	2в-18.09 2г-19.09	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
6	Броски мяча в неподвижную	1	0	1	2в-21.09	2в-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	мишень				2г-21.09	2г-	s/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0.5	0.5	2в-25.09 2г-26.09	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	2в-28.09 2г-28.09	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
9	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	2в-02.10 2г-03.10	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
10	Быстрота как физическое качество	1	0	1	2в-05.10 2г-05.10	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0.5	0.5	2в-09.10 2г-10.10	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
12	Выносливость как физическое качество	1	0	1	2в-12.10 2г-12.10	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
13	Сила как физическое качество	1	0	1	2в-16.10	2в-	https://multiurok.ru/file

					2г-17.10	2г-	s/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0.5	0.5	2в-19.10 2г-19.10	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
15	Гибкость как физическое качество	1	0	1	2в-23.10 2г-24.10	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
16	Развитие координации движений	1	0	1	2в-26.10 2г-26.10	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
17	Развитие координации движений	1	0	1	2в-09.11 2г-07.11	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
18	Закаливание организма	1	0	1	2в-13.11 2г-09.11	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
19	Утренняя зарядка	1	0	1	2в-16.11 2г-14.11	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
20	Составление комплекса	1	0	1	2в-20.11	2в-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	утренней зарядки				2г-16.11	2г-	s/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
21	Прыжковые упражнения	1	0	1	2в-23.11 2г-21.11	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
22	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	2в-27.11 2г-23.11	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
23	Строевые упражнения и команды	1	0.5	0.5	2в-30.11 2г-28.11	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
24	Гимнастическая разминка	1	0	1	2в-04.12 2г-30.11	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	2в-07.12 2г-05.12	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	2в-11.12 2г-07.12	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0.5	0.5	2в-14.12 2г-12.12	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-

							riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	2в-18.12 2г-14.12	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	2в-21.12 2г-19.12	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	2в-25.12 2г-21.12	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
31	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	2в-28.12 2г-26.12	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
32	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	2в-11.01 2г-28.12	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
33	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	2в-15.01 2г-09.01	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	2в-18.01 2г-11.01	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

							jaggs2k5168507065
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	2В-22.01 2Г-16.01	2В- 2Г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	2В-25.01 2Г-18.01	2В- 2Г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
37	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	2В-29.01 2Г-23.01	2В- 2Г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
38	Подъем лесенкой	1	0	1	2В-01.02 2Г-25.01	2В- 2Г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	2В-05.02 2Г-30.01	2В- 2Г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0.5	0.5	2В-08.02 2Г-01.02	2В- 2Г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
41	Торможение лыжными палками	1	0	1	2В-12.02 2Г-06.02	2В- 2Г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065

42	Торможение лыжными палками	1	0	1	2в-15.02 2г-08.02	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0.5	0.5	2в-19.02 2г-13.02	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
44	Торможение падением на бок	1	0	1	2в-22.02 2г-15.02	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	2в-26.02 2г-20.02	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	2в-29.02 2г-22.02	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	2в-04.03 2г-27.02	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
48	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	2в-07.03 2г-29.02	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
49	Подвижные игры с приемами	1	0	1	2в-11.03	2в-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	спортивных игр				2г-05.03	2г-	s/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
50	Прием «волна» в баскетболе	1	0.5	0.5	2в-14.03 2г-07.03	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
51	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	2в-18.03 2г-12.03	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
52	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	2в-21.03 2г-14.03	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0.5	0.5	2в-01.04 2г-19.03	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	2в-04.04 2г-21.03	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0.5	0.5	2в-08.04 2г-02.04	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	Подвижные игры						
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	2в-11.04 2г-04.04	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0.5	0.5	2в-15.04 2г-09.04	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	2в-18.04 2г-11.04	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0.5	0.5	2в-22.04 2г-16.04	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	2в-25.04 2г-18.04	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	2в-29.04 2г-23.04	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065

62	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	2в-02.05 2г-25.04	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
63	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	0	0	2в-06.05 2г-02.05	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
64	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	2в-09.05 2г-07.05	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	2в-13.05 2г-14.05	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
66	Футбольный бильярд	1	0.5	0.5	2в-16.05 2г-16.05	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	0	1	2в-20.05 2г-21.05	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065

	упоре лежа на полу. Эстафеты						
68	Подведение итогов. Подвижные игры	1	0	1	2в-23.05 2г-23.05	2в- 2г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата планирования	Дата фактическая	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура у древних народов. Правила техники безопасности	1	0	1	3а-01.09 3б-04.09 3в-04.09 3г-01.09	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
2	История появления современного спорта	1	0	1	3а-05.09 3б-06.09 3в-06.09 3г-05.09	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
3	Виды физических упражнений	1	0	1	3а-08.09 3б-11.09 3в-11.09 3г-08.09	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	3а-12.09 3б-13.09 3в-13.09 3г-12.09	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	3а-15.09 3б-18.09 3в-18.09 3г-15.09	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065
6	Составление индивидуального	1	0	1	3а-19.09	3а-	https://multiurok.ru/files/s

	графика занятий по развитию физических качеств				3б-20.09 3в-20.09 3г-19.09	3б- 3в- 3г-	pisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	3а-22.09 3б-25.09 3в-25.09 3г-22.09	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	3а-26.09 3б-27.09 3в-27.09 3г-26.09	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	3а-29.09 3б-02.10 3в-02.10 3г-29.09	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	3а-03.10 3б-04.10 3в-04.10 3г-03.10	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
11	Челночный бег	1	0	1	3а-06.10 3б-09.10 3в-09.10 3г-06.10	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0.5	0.5	3а-10.10 3б-11.10 3в-11.10 3г-10.10	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
13	Прыжок в длину с места	1	0	1	3а-13.10 3б-16.10	3а- 3б-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-

					3в-16.10 3г-13.10	3в- 3г-	riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
14	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	3а-17.10 3б-18.10 3в-18.10 3г-17.10	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
15	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	3а-20.10 3б-23.10 3в-23.10 3г-20.10	3а- 3б-25.10 3в-25.10 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0.5	0.5	3а-24.10 3б-25.10 3в-25.10 3г-24.10	3а- 3б-23.10 3в-23.10 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
17	Броски набивного мяча	1	0	1	3а-27.10 3б-08.11 3в-08.11 3г-27.10	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
18	Строевые команды и упражнения	1	0.5	0.5	3а-07.11 3б-13.11 3в-13.11 3г-07.11	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
19	Лазанье по канату	1	0	1	3а-10.11 3б-15.11 3в-15.11 3г-10.11	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	3а-14.11 3б-20.11 3в-20.11	3а- 3б- 3в-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065

					3г-14.11	3г-	gs2k5168507065
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	3а-17.11 3б-22.11 3в-22.11 3г-17.11	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
22	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	3а-21.11 3б-27.11 3в-27.11 3г-21.11	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
23	Прыжки через скакалку	1	0	1	3а-24.11 3б-29.11 3в-29.11 3г-24.11	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
24	Ритмическая гимнастика	1	0	1	3а-28.11 3б-04.12 3в-04.12 3г-28.11	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
25	Ритмическая гимнастика	1	0	1	3а-01.12 3б-06.12 3в-06.12 3г-01.12	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	3а-05.12 3б-11.12 3в-11.12 3г-05.12	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
27	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	3а-08.12 3б-13.12 3в-13.12 3г-08.12	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065

28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	3а-12.12 3б-18.12 3в-18.12 3г-12.12	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
29	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0.5	0.5	3а-15.12 3б-20.12 3в-20.12 3г-15.12	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
30	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	3а-19.12 3б-25.12 3в-25.12 3г-19.12	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
31	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	3а-22.12 3б-27.12 3в-27.12 3г-22.12	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
32	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	3а-26.12 3б-10.01 3в-10.01 3г-26.12	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	3а-29.12 3б-15.01 3в-15.01 3г-29.12	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	3а-09.01 3б-17.01 3в-17.01 3г-09.01	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjaggs2k5168507065
35	Повороты на лыжах способом	1	0	1	3а-12.01	3а-	https://multiurok.ru/files/s

	переступания на месте				3б-22.01 3в-22.01 3г-12.01	3б- 3в- 3г-	pisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	3а-16.01 3б-24.01 3в-24.01 3г-16.01	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0.5	0.5	3а-19.01 3б-29.01 3в-29.01 3г-19.01	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	3а-23.01 3б-31.01 3в-31.01 3г-23.01	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	3а-26.01 3б-05.02 3в-05.02 3г-26.01	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0.5	0.5	3а-30.01 3б-07.02 3в-07.02 3г-30.01	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
41	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	3а-02.02 3б-12.02 3в-12.02 3г-02.02	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками	1	0.5	0.5	3а-06.02 3б-14.02	3а- 3б-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065

	на месте и в движении				3в-14.02 3г-06.02	3в- 3г-	riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
43	Спортивная игра волейбол	1	0	1	3а-09.02 3б-19.02 3в-19.02 3г-09.02	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
44	Спортивная игра волейбол	1	0	1	3а-13.02 3б-21.02 3в-21.02 3г-13.02	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
45	Строевые команды и упражнения	1	0	1	3а-16.02 3б-26.02 3в-26.02 3г-16.02	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
46	Ритмическая гимнастика	1	0	1	3а-20.02 3б-28.02 3в-28.02 3г-20.02	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
47	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	3а-27.02 3б-04.03 3в-04.03 3г-27.02	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
48	Правила поведения в бассейне	1	0	1	3а-01.03 3б-06.03 3в-06.03 3г-01.03	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
49	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	3а-05.03 3б-11.03 3в-11.03	3а- 3б- 3в-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065

					3г-05.03	3г-	gs2k5168507065
50	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	1	3а-08.03 3б-13.03 3в-13.03 3г-12.03	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
51	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	3а-12.03 3б-18.03 3в-18.03 3г-15.03	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
52	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	3а-15.03 3б-20.03 3в-20.03 3г-19.03	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
53	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	3а-19.03 3б-01.04 3в-01.04 3г-22.03	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
54	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	0.5	0.5	3а-22.03 3б-03.04 3в-03.04 3г-02.04	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0.5	0.5	3а-02.04 3б-08.04 3в-08.04 3г-05.04	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
56	Освоение правил и техники	1	0	1	3а-05.04	3а-	https://multiurok.ru/files/s

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				3б-10.04 3в-10.04 3г-09.04	3б- 3в- 3г-	pisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	3а-09.04 3б-15.04 3в-15.04 3г-12.04	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
58	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	0	1	3а-12.04 3б-17.04 3в-17.04 3г-16.04	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	3а-16.04 3б-22.04 3в-22.04 3г-19.04	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0.5	0.5	3а-19.04 3б-24.04 3в-24.04 3г-23.04	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	3а-23.04 3б-29.04 3в-29.04 3г-26.04	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1	3а-26.04 3б-01.05 3в-01.05	3а- 3б- 3в-	https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=Imjags2k5168507065

	толчком двумя ногами. Эстафеты				3г-03.05	3г-	gs2k5168507065
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0.5	0.5	3а-13.05 3б-06.05 3в-06.05 3г-07.05	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	3а-07.05 3б-08.05 3в-08.05 3г-10.05	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0.5	0.5	3а-14.05 3б-13.05 3в-13.05 3г-14.05	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	3а-17.05 3б-15.05 3в-15.05 3г-17.05	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
67	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	3а-21.05 3б-20.05 3в-20.05 3г-21.05	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
68	Спортивная игра футбол.Подведение итогов	1	0	1	3а-24.05 3б-22.05 3в-22.05 3г-24.05	3а- 3б- 3в- 3г-	https://multiurok.ru/files/spisok-elielectronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjags2k5168507065
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	6	62			

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ						
-----------	--	--	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019

Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019

Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019

Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019

Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1–4 КЛАССЫ. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ИСТОЧНИК:
[HTTPS://ROSUCHEBNIK.RU/MATERIAL/FIZICHESKAYA-KULTURA-1-4-KLASSY-METODICHESKOE-POSOBIE-POGADAEV/](https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[HTTPS://CATALOG.PROSV.RU/ITEM/25308](https://catalog.prosv.ru/item/25308)

[HTTPS://MULTIUROK.RU/FILES/SPISOK-ELIEKTRONNYKH-RIESURSOV.HTML?YSCLID=LMJAGGS2K5168507065](https://multiurok.ru/files/spisok-eliektronnykh-riesursov.html?ysclid=lmjaggs2k5168507065)

Содержание
1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...



Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 22 листов
Директор лицея: *Л.С. Камалова*
Л.С. Камалова
« 20