

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от
«23» мая 2023 года №14



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 569972)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

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 в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 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.

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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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 всплытие, 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.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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, 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;
- 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.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	http://www.openclass.ru
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	uchportal.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	http://www.openclass.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Плавательная подготовка	34	0	0	http://spo.1september.ru/urok/

2.3	Легкая атлетика	13	0	0	uchportal.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
	Итого по разделу	67			
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	http://www.openclass.ru
	Итого по разделу	26			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	uchportal.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	http://www.openclass.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.2	Плавательная подготовка	34	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Легкая атлетика	9	1	0	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные игры	12	1	0	uchportal.ru/

Итого по разделу 59

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1 Подготовка к выполнению
нормативных требований комплекса ГТО 28 6 0 <http://www.openclass.ru>

Итого по разделу 28

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102 10 0

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	uchportal.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	http://www.openclass.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	uchportal.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	0	http://www.fizkult-ura.ru/

2.2	Легкая атлетика	10	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Плавательная подготовка	34	1	0	uchportal.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	http://www.openclass.ru
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	6	0	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	http://www.openclass.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	uchportal.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4	0	0	uchportal.ru/

2.2	Легкая атлетика	9	0	0	http://www.openclass.ru
2.3	Плавательная подготовка	34	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.4	Подвижные и спортивные игры	4	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	6	0	uchportal.ru/
	Итого по разделу	8			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/	
2	Современные физические упражнения	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения/ Организация учащихся. Инструкция по ТБ. Правила личной гигиены. Правила поведения на уроках в бассейне. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения в воду. Подвижная игра «Морской бой»	1	0	0	http://videouroki.net	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника/ Организация	1	0	0	http://videouroki.net	

учащихся. Инструкция по ТБ.
 Правила личной гигиены.
 Правила поведения на уроках в бассейне.
 Ходьба и бег по дну бассейна.
 ОРУ. Погружения в воду.
 Подвижная игра «Морской бой»

7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях/ ТБ. Правила личной гигиены. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Насосы»	1	0	0	http://videouroki.net
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники/ ТБ. Правила	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?

личной гигиены.

Ходьба и бег по дну бассейна.

ОРУ. Погружения. Выдохи в

воду. Упражнения на

всплывание «Поплавок»,

«Звездочка».

Подвижная игра «Насосы»

13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	http://videouroki.net
15	Способы построения и повороты стоя на месте/ ТБ. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Самый долгий «Поплавок»»	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Гимнастические упражнения со	1	0	0	http://videouroki.net

скакалкой/ ТБ. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Самый долгий «Поплавок»»

19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
21	Подъем ног из положения лежа на животе/ ТБ. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Подвижная игра «Самая долгая «Звездочка»»	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	http://videouroki.net
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами/ ТБ. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Подвижная игра «Самая долгая «Звездочка»»	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
25	Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта».	1	0	0	http://videouroki.net
26	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
27	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»./ ТБ. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди, на спине. Подвижная игра «Кто дальше проскользит»	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?

					subject[]=38
29	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта»./ ТБ. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди, на спине. Подвижная игра «Кто дальше проскользит»	1	0	0	http://videouroki.net
31	Броски мяча (1кг) на дальность	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Прыжки со скакалкой	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
33	Эстафеты с прыжками/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	1	0	0	http://videouroki.net

35	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Бег 60 м/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	http://videouroki.net
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжениях на груди и спине, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами .	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	http://videouroki.net
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью/ Скольжения.	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжениях на груди и спине, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами .

43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения/ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://videouroki.net
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами/ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://videouroki.net
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега/ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	http://videouroki.net
53	Разучивание фазы разбега и	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

	отталкивания в прыжке				
	Разучивание выполнения прыжка в длину с места/ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием				
54	Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://videouroki.net
55	Считалки для подвижных игр	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр/ Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	http://videouroki.net

59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр/ Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	http://videouroki.net
63	Согласование движений рук , ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты.	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Согласование движений рук , ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты.	1	0	0	http://videouroki.net
67	Разучивание подвижной игры	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

	«Не оступись»				
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»/ Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик»				
69	Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	http://videouroki.net
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»/ Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик»				
72	Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО/ Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик» Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания	1	0	0	http://videouroki.net
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры/ Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик» Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

79	<p>помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры</p>	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
80	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры</p>	1	0	0	http://videouroki.net
81	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры/ Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик»</p> <p>Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания</p>	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
82	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры</p>	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
83	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива</p>	1	0	0	http://videouroki.net

	комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти				
84	минутный бег. Подвижные игры/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
85	минутный бег. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти	1	0	0	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38
86	набивного мяча. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
87	набивного мяча. Подвижные игры/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1	0	0	http://videouroki.net
88	набивного мяча. Подвижные игры/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

89	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
90	прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
91	прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	http://videouroki.net
92	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
93	наклон вперед из положения стоя на	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

	гимнастической скамье. Подвижные игры/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	http://videouroki.net
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры/ Подвижная игра «Самый долгий «Поплавок»»	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	http://videouroki.net
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО/ Подвижная игра «Самый долгий «Поплавок»»	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		http://videouroki.net
3	Современные Олимпийские игры/ Скольжения на груди, на спине. Подвижная игра «Кто дальше проскользит»	1	0	0		http://spo.1september.ru/urok/
4	Физическое развитие	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
5	Физические качества	1	0	0		http://spo.1september.ru/urok/e
6	Сила как физическое качество/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).	1	0	0		http://videouroki.net
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?

					subject[]=38
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ля
	Гибкость как физическое качество/ Скольжения.				
	Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).				
9		1	0	0	http://videouroki.net
10	Развитие координации движений	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/я
11	Развитие координации движений	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/е
	Дневник наблюдений по физической культуре/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.				
12		1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
13	Закаливание организма	1	0	0	http://videouroki.netле
14	Утренняя зарядка	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
	Составление комплекса утренней зарядки/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.				
15		1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики				
16		1	0	0	http://videouroki.netе

17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
18	Строевые упражнения и команды/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжениях на груди и спине, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами .	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	http://videouroki.netодного
20	Прыжковые упражнения	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ле
21	Гимнастическая разминка/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжениях на груди и спине, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами .	1	0	0	http://videouroki.nete
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/e
24	Упражнения с гимнастической скакалкой/	1	0	0	http://videouroki.netдля

	Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине.				
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
27	Упражнения с гимнастическим мячом/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине.	1	0	0	http://videouroki.net
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/дногo
30	Равномерный медленный бег 8 мин./ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
31	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	1	0	0	http://videouroki.net для

32	Бег в заданном коридоре.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
33	Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м)./ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ле
34	Специально-беговые упражнения.	1	0	0	http://videouroki.net
35	Челночный бег.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38я
36	Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)./ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/е
37	Преодоление малых препятствий.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
38	Бег 1 км без учета времени.	1	0	0	http://videouroki.netодного
39	Игры и эстафеты с бегом на местности./ Скольжения. Скольжения на груди и спине	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/е

с движением ног кролем.
Плавание на груди с
движением ног кролем в
согласовании с дыханием

40	Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».	1	0	0	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38e
41	Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://videouroki.net для
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38e
45	Сложно координированные прыжковые упражнения/	1	0	0	http://videouroki.net ле

	Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.				
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ле
48	Прыжок в высоту с прямого разбега/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://videouroki.nete
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук/ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38для

дыханием

52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	http://videouroki.net оле
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/оле
54	Сложно координированные беговые упражнения/ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	http://videouroki.net Поле
57	Игры с приемами баскетбола/	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	http://videouroki.net
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e

	и спине, и в согласовании с дыханием.				
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	http://videouroki.net
63	Прием «волна» в баскетболе/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38для
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/e
66	Игры с приемами футбола: метко в цель/ Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания.	1	0	0	http://videouroki.netле
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
68	Гонка мячей и слалом с	1	0	0	http://school-

мячом

[collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

69	Футбольный бильярд/ Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания.	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ля
70	Футбольный бильярд	1	0	0	http://videouroki.net
71	Бросок ногой	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
72	Бросок ногой/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания.	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ле
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	http://videouroki.net Поле
74	Подвижные игры на	1	0	0	http://school-

	развитие равновесия				collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ля
75	<p>Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания.</p>	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
76	<p>Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО</p>	1	0	0	http://videouroki.net
77	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты</p>	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
78	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания.</p>	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ля

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	http://videouroki.net бодного
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры/Согласование движений рук , ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/одного
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты	1	0	0	http://videouroki.net оле
84	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	<p>комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты/ Согласование движений рук , ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>				subject[]=38для
85	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1	0	0	http://videouroki.net одного
86	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38oro
87	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты/ Прыжки в воду.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1	0	0	http://videouroki.net
88	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива</p>	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?

	комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				subject[]=38e
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	http://videouroki.net бодного
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры/ Прыжки в воду.	1	1	0	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38ля
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	http://videouroki.net е
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38ля
93	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/я

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры/ Прыжки в воду.				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	http://videouroki.net
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры/ Прыжки в воду в длину, «солдатик» Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания.	1	0	0	http://videouroki.net
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	1	0	http://spo.1september.ru/urok/e

98	<p>бег 3*10м. Эстафеты</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
99	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры/ Прыжки в воду в длину, «солдатик»</p> <p>Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания. Прыжки в воду в длину, «солдатик»</p> <p>Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания.</p>	1	1	0	http://videouroki.net
100	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры «Праздник ГТО».</p>	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
101	<p>Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники</p>	1	0	0	http://videouroki.net

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО/ Прыжки в воду в длину, «солдатик»	1	0	0	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38ля
102	Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания.				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38для
2	История появления современного спорта	1	0	0		http://spo.1september.ru/urok/ного
3	Виды физических упражнений/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).	1	0	0		http://videouroki.net
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38для
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		http://spo.1september.ru/urok/для
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств/ Эстафеты с движением	1	0	0		http://videouroki.net

	ног кролем в плавании на груди.				
7	Закаливание организма под душем	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/одного
9	Строевые команды и упражнения/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.	1	0	0	http://videouroki.netоле
10	Строевые команды и упражнения	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e
11	Лазанье по канату	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
12	Лазанье по канату/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжениях на груди и спине, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами .	1	0	0	http://videouroki.netПоле
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ле

15	Передвижения по гимнастической стенке/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжениях на груди и спине, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами .	1	0	0	http://videouroki.net Поле
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38я
17	Прыжки через скакалку	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ля
18	Прыжки через скакалку/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине.	1	0	0	http://videouroki.net
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38я
20	Ритмическая гимнастика	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине.	1	0	0	http://videouroki.net
22	Танцевальные	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ного

	упражнения из танца галоп				
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38для
24	Танцевальные упражнения из танца полька/ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	http://videouroki.nete
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/свободного
27	Броски набивного мяча/ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/я
28	Броски набивного мяча	1	0	0	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38я
29	Челночный бег	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/o
30	Челночный бег/	1	0	0	http://videouroki.nete

	Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.				
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38для
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ля
33	Беговые упражнения с координационной сложностью/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://videouroki.netПоле
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
35	Ходьба с изменением длины и частоты шага	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/я
36	Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий./ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1	0	0	http://videouroki.netоле

37	Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>).	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
38	Специально-беговые упражнения.	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
39	Бег в коридоре с максимальной скоростью./ Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием	1	0	0	http://videouroki.net
40	Преодоление препятствий в беге.	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
41	Бег с максимальной скоростью (<i>30 м</i>). (<i>60 м</i>).	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
42	Бег на результат (<i>30, 60 м</i>)./ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://videouroki.net
43	Челночный бег.	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
44	Встречная эстафета.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e
45	Эстафеты с бегом на	1	0	0	http://videouroki.net

	скорость./ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.				
46	Кросс (1 км).	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ля
47	Кросс (1 км).	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e
48	Разучивание специальных плавательных упражнений/ Челночный бег.	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/го
49	Кросс (1 км).	1	0	0	http://videouroki.net
50	Кросс (1 км).	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/свободного
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие/ Челночный бег.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e
52	Кросс (500 м).	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
53	Кросс (500 м).	1	0	0	http://videouroki.net
54	Упражнения в плавании кролем на груди/ Челночный бег.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле

55	Кросс (100 м).	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/я
56	Кросс (100 м).	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
57	Упражнения в плавании дельфином/ Челночный бег.	1	0	0	http://videouroki.net для
58	Кросс (500 м).	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/го
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	http://videouroki.net для
62	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками/ Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ля

	рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания.				
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	http://videouroki.net
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
66	Подвижные игры с приемами баскетбола/ Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания.	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/свободного
67	Спортивная игра волейбол	1	0	0	http://videouroki.net
68	Спортивная игра волейбол	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/свободного

	месте и в движении/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания.				
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	http://videouroki.net
71	Спортивная игра футбол	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
72	Спортивная игра футбол/ Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	http://videouroki.net
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	3 ступени/ Согласование движений рук , ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты.				subject[]=38оле
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/свободного
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	http://videouroki.net
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м./ Согласование движений рук , ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты.Эстафеты	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38оле
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/o

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения/Согласование движений рук , ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты.	1	0	0	http://videouroki.net
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38Поле
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ного
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты/ Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик»	1	1	0	http://videouroki.net
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38оле

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	http://spo.1september.ru/urok/o
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты/ Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик»	1	0	0	http://videouroki.netбодного
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e

	перекладине 90см. Эстафеты				
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса				
89	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	http://spo.1september.ru/urok/свободного
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.				
90	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры/ Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик»	1	1	0	http://videouroki.netодного
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса				
91	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса				
92	ГТО. Прыжок в длину с	1	1	0	http://spo.1september.ru/urok/ля

	места толчком двумя ногами. Эстафеты				
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.				
93	Подвижные игры/ Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания.	1	1	0	http://videouroki.nete
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.				
94	Подвижные игры				
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/

96	<p>Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры/ Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания.</p>	1	1	0	http://videouroki.net
97	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38одного
98	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	1	0	http://spo.1september.ru/urok/я
99	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.</p>	1	0	0	http://videouroki.net

	Подвижные игры/ Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания.				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/свободного
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38e
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени/ Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на	1	0	0	http://videouroki.net

груди на задержке
дыхания.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
ПО ПРОГРАММЕ

102

10

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	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для	
2	Из истории развития национальных видов спорта/ Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38e	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	http://videouroki.net	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма/ Подводящие упражнения	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ля	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры/ Подводящие упражнения	1	0	0	http://videouroki.net	
7	Оказание первой помощи на	1	0	0	http://school-	

	занятиях физической культуры				collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела/ Подводящие упражнения	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ro
9	Закаливание организма	1	0	0	http://videouroki.nete
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений/ Подводящие упражнения	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
11	Акробатическая комбинация	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38я
12	Акробатическая комбинация/ Упражнения с плавательной доской	1	0	0	http://videouroki.netле
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания/ Упражнения с плавательной доской	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38для
15	Поводящие упражнения для	1	0	0	http://videouroki.netодного

	обучения опорному прыжку				
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку/ Упражнения с плавательной доской	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/e
17	Обучение опорному прыжку	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
18	Обучение опорному прыжку/ Упражнения с плавательной доской	1	0	0	http://videouroki.net
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
20	Упражнения на гимнастической перекладине/ Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ля
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	http://videouroki.net
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»/ Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ля
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой/ Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	http://videouroki.net
25	Упражнения в прыжках в	1	0	0	http://school-

	высоту с разбега				collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега/ Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ле
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	http://videouroki.netле
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания/ Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
29	Беговые упражнения	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
30	Беговые упражнения/ Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	http://videouroki.netле
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
32	Метание малого мяча на дальность/ Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
33	Прыжок в длину с места. Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
34	комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения / Плавание кролем на спине в	1	0	0	http://videouroki.netле

	полной координации				
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38ле
36	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени / Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ле
37	Упражнения из игры футбол	1	0	0	http://videouroki.netПоле
38	Упражнения из игры футбол / Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38оле
39	Упражнения из игры футбол	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ля
40	Упражнения из игры футбол / Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	http://videouroki.netле
41	Упражнения из игры волейбол	1	1	0	http://spo.1september.ru/urok/ле
42	Упражнения из игры волейбол / Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	http://videouroki.netоле
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38оле
44	Упражнения из игры волейбол / Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/дного

45	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	http://videouroki.net для
46	Упражнения из игры волейбол / Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
47	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
48	Упражнения из игры баскетбол / Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	http://videouroki.net ле
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38 ле
50	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени / Упражнения в плавании способом кроль	1	1	0	http://videouroki.net для
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты / Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38 ле

53	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	http://videouroki.net
54	Упражнения из игры баскетбол / Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=380ле
55	Упражнения из игры футбол	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/e
56	Упражнения из игры волейбол / Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик»	1	0	0	http://videouroki.netоле
57	Упражнения из игры футбол	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=380ле
58	Упражнения из игры волейбол / Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик»	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/e
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	http://videouroki.netПоле
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»/ Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик»	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ле

61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»/ Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик»	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	http://videouroki.net
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

(дощечка).

67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»/ Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).	1	0	0	http://videouroki.net
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	0	

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

- Физическая культура, 1 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; 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, 3-4 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с

ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 классы/ Шишкина А.В., Алимбиева О.П.,
Бисеров В.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство
«Академкнига/Учебник»

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/
Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

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

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

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

- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А.,
Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под

редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические разработки

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для
учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет
«Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть
творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков

по спортивным играм