

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
МКУ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРВОМАЙСКОГО
РАЙОНА
МАОУ СЕРГЕЕВСКАЯ СОШ**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

протокол № 1 от «29» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 27/1-О от «29» 08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебный предмет «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
2024-2028 учебные годы**

с. Сергеево 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/

					<p>Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://www.uchportal.ru/ - учительский портал</p>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			<p>http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"</p>
1.2	Осанка человека	1			<p>http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<p>http://www.uchportal.ru/ - учительский портал</p>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			<p>http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА</p>

					5"
2.2	Лыжная подготовка	12			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.3	Легкая атлетика	18			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

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			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ -

					сайт учителя физ.культуры http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.2	Лыжная подготовка	12			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

2.3	Легкая атлетика	14			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
2.4	Подвижные игры	19			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ -

					сайт учителя физ.культуры
2.3	Физическая нагрузка	2			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.2	Легкая атлетика	10			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

2.3	Лыжная подготовка	12			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
2.4	Плавательная подготовка	12			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их	2			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра"

	возникновении				http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
1.2	Закаливание организма	1			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.2	Легкая атлетика	9			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя

					физ.культуры
2.3	Лыжная подготовка	12			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
2.4	Плавательная подготовка	14			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

Итого по разделу	28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2	Современные физические упражнения	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/

						- сайт учителя физ.культуры
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

12	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
23	Разучивание прыжков в группировке	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей

						физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА"

						НА 5"
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
37	Чем отличается ходьба от бега	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
38	Упражнения в передвижении с	1				http://fiskult-

	равномерной скоростью					ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра"

						http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя

						физ.культуры
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
55	Считалки для подвижных игр	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
57	Разучивание игровых действий и	1				http://www.uchportal.ru/

	правил подвижных игр					- учительский портал
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей

						физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА

						НА 5"
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры

						"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

	Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

	выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
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				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2	Зарождение Олимпийских игр	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
3	Современные Олимпийские игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
4	Физическое развитие	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
5	Физические качества	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя

						физ.культуры
6	Сила как физическое качество	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
7	Быстрота как физическое качество	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
8	Выносливость как физическое качество	1				http://fiskult- ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
9	Гибкость как физическое качество	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
10	Развитие координации движений	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
11	Развитие координации движений	1				http://fiskult- ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
12	Дневник наблюдений по физической	1				http://www.uchportal.ru/

	культуре					- учительский портал
13	Закаливание организма	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
14	Утренняя зарядка	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
17	Строевые упражнения и команды	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
18	Строевые упражнения и команды	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

19	Прыжковые упражнения	1			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
20	Прыжковые упражнения	1			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
21	Гимнастическая разминка	1			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей

						физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
28	Танцевальные гимнастические движения	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
29	Танцевальные гимнастические движения	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА"

						НА 5"
32	Спуск с горы в основной стойке	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
33	Спуск с горы в основной стойке	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
34	Подъем лесенкой	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
35	Подъем лесенкой	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
38	Торможение лыжными палками	1				http://fiskult-

						ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
39	Торможение лыжными палками	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
40	Торможение падением на бок	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
41	Торможение падением на бок	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра"

						http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя

						физ.культуры
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

57	Игры с приемами баскетбола	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
58	Игры с приемами баскетбола	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
63	Прием «волна» в баскетболе	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

64	Прием «волна» в баскетболе	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
69	Футбольный бильярд	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
70	Футбольный бильярд	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей

						физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
71	Бросок ногой	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
72	Бросок ногой	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА"

						НА 5"
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры

	пересеченной местности. Подвижные игры					"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
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				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

	Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

	ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2	История появления современного спорта	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
3	Виды физических упражнений	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
5	Дозировка физических нагрузок	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя

						физ.культуры
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
7	Закаливание организма под душем	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
9	Строевые команды и упражнения	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
10	Строевые команды и упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
11	Лазанье по канату	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
12	Лазанье по канату	1				http://www.uchportal.ru/

						- учительский портал
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
17	Прыжки через скакалку	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
18	Прыжки через скакалку	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

19	Ритмическая гимнастика	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
20	Ритмическая гимнастика	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
25	Прыжок в длину с разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей

						физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
26	Прыжок в длину с разбега	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
27	Броски набивного мяча	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
28	Броски набивного мяча	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
29	Челночный бег	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
30	Челночный бег	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА"

						НА 5"
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
38	Повороты на лыжах способом	1				http://fiskult-

	переступания на месте					ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра"

						http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
47	Правила поведения в бассейне	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя

						физ.культуры
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
55	Упражнения в плавании брассом	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
56	Упражнения в плавании брассом	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
57	Упражнения в плавании дельфином	1				http://www.uchportal.ru/

						- учительский портал
58	Упражнения в плавании дельфином	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
61	Спортивная игра баскетбол	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
62	Спортивная игра баскетбол	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
67	Спортивная игра волейбол	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
68	Спортивная игра волейбол	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей

	месте и в движении					физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
71	Спортивная игра футбол	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
72	Спортивная игра футбол	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА

						НА 5"
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА

						НА 5"
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
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				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

	ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя

						физ.культуры
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
9	Закаливание организма	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
11	Акробатическая комбинация	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
12	Акробатическая комбинация	1				http://www.uchportal.ru/

						- учительский портал
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
17	Обучение опорному прыжку	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
18	Обучение опорному прыжку	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей

						физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
29	Беговые упражнения	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
30	Беговые упражнения	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
31	Метание малого мяча на дальность	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА"

						НА 5"
32	Метание малого мяча на дальность	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
38	Имитационные упражнения в	1				http://fiskult-

	передвижении на лыжах					ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра"

						http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
46	Подводящие упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
47	Подводящие упражнения	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
48	Подводящие упражнения	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
49	Упражнения с плавательной доской	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
50	Упражнения с плавательной доской	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя

						физ.культуры
51	Упражнения в скольжении на груди	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
52	Упражнения в скольжении на груди	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
57	Упражнения в плавании способом	1				http://www.uchportal.ru/

	кроль					- учительский портал
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
69	Упражнения из игры волейбол	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
70	Упражнения из игры волейбол	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей

						физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
71	Упражнения из игры баскетбол	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
72	Упражнения из игры баскетбол	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
73	Упражнения из игры футбол	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
74	Упражнения из игры футбол	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА"

						НА 5"
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА

						НА 5"
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
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				http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

	игры				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт "ФизкультУра" http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт "ФизкультУра"

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт "ФизкультУра"

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительс

