

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

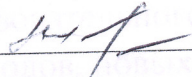
Муниципальное образование Красноармейский район

МБОУ СОШ №55

РАССМОТРЕНО

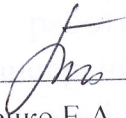
Руководитель ШМО
физической культуры,
технологии,

музыки, ИЗО и ОБЖ


Мирошниченко Л.В.
Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Тищенко Е.А.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
СОШ №55


Корниенко М.В.
Протокол № 1 от
«30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2793440)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составители:

Коробка Ирина Андреевна-учитель физической культуры МБОУ СОШ №55
Мирошниченко Любовь Владимировна-учитель физической культуры МБОУ СОШ №55
Павлов Владимир Павлович-учитель физической культуры МБОУ СОШ №55

станция Старонижестеблиевская 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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). Самбо-1 час в неделю в каждом классе.

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.

Самбо

Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

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.

Самбо

Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Самбо

Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси из стойки на руках, на руки прыжком, то же прыжком назад; на спину прыжком.

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.

Самбо

Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси из стойки на руках, на руки прыжком, то же прыжком назад; на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепы, подхваты, броски через голову, через спину, через бедро. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

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);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- выполнять различные броски самбо: выведение из равновесия.
- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- выполнять различные приемы самостраховки и отработка техники в парах и тройках
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять различные приемы самостраховки и отработка техники в парах и тройках.
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять различные приемы самостраховки и отработка техники в парах и тройках.
- 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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Самбо	33			http://www.myshared.ru/theme/sambo/
2.3	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		71			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		22			
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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Самбо	34			http://www.myshared.ru/theme/sambo/
2.	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27			https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		27			
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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Самбо	34			http://www.myshared.ru/theme/sambo/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		76			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		18			
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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Самбо	34			http://www.myshared.ru/theme/sambo/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		73			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		20			
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				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Приёмы самостраховки на спину перекатом	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Приёмы самостраховки на спину перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
10	Правила поведения на уроках физической	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	культуры					
11	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
13	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
16	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
19	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/

22	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
25	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Подвижные игры с	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/

	элементами единоборств.					
34	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
37	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
40	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Обучение способам организации игровых	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	площадок					
45	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
46	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
58	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
61	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
64	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
67	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	ГТО – что это такое?	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	История ГТО. Спортивные нормативы					
69	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
70	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Упражнения для выведения из равновесия.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Упражнения для выведения из равновесия.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/

76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Упражнения для выведения из равновесия.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Упражнения для подножек и подсечек.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Освоение правил и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
84	Упражнения для подножек и подсечек.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Упражнения для подножек и подсечек.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
90	Упражнения для бросков захватом ног.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Упражнения для бросков захватом ног.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Освоение правил и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
96	Упражнения для бросков захватом ног.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
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				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
4	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Приёмы самостраховки на спину перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
7	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Приёмы самостраховки на спину перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
10	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
13	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
16	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
19	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				
22	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/

25	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
28	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
31	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
37	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

38	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
40	Кувырок вперед,назад	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Кувырок вперед,назад	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
43	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
46	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
49	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

50	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
52	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
55	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
58	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

60	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
61	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
64	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
67	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
70	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Упражнения для	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/

	выведения из равновесия.					
73	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Упражнения для выведения из равновесия.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
76	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Упражнения для выведения из равновесия.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
79	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Упражнения для подножек и подсечек	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
82	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Упражнения для подножек и подсечек.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
85	Футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

86	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Упражнения для подножек и подсечек.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
88	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Упражнения для бросков захватом ног	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
91	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Упражнения для бросков захватом ног.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
94	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Упражнения для бросков захватом ног	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb о/
4	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Приёмы самостраховки на спину перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb о/
7	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Приёмы самостраховки на спину перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb о/
10	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
13	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
16	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
22	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
25	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

26	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
28	Строевые упражнения, правила безопасности, перекуты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Стойка на лопатках, кувырок вперед	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
31	Престроение, акробатика, равновесие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Кувырок назад, мост из положения лёжа	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
34	Подтягивание, висы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Подтягивание, висы и упоры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
37	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/

40	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb o/
43	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb o/
46	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb o/
49	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb o/
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	стрелки					
54	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
55	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
61	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
64	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/

67	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb o/
70	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Упражнения для выведения из равновесия.	1				
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Упражнения для выведения из равновесия.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb o/
76	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Упражнения для выведения из равновесия.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb o/
79	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Упражнения для подножек и подсечек.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Упражнения для подножек и подсечек	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Упражнения для подножек и подсечек.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Упражнения для бросков захватом ног.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
91	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				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	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				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Упражнения для бросков захватом ног	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	Эстафеты					
96	Упражнения для бросков захватом ног.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1				http://www.myshared.ru/theme/samb o/
4	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Приёмы самостраховки на спину перекатом	1				http://www.myshared.ru/theme/samb o/
7	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Приёмы самостраховки на спину перекатом	1				
10	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
13	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Приёмы самостраховки на бок перекатом.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
16	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Приёмы самостраховки на бок перекатом	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
25	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
31	Строевые упр, правила безопасности, перекаты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Стойка на лопатках, кувырок вперёд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
34	Престроение, акробатика, равновесие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

37	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
38	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
41	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Приёмы самостраховки при падении на спину через мост	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
44	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
47	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
50	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Приёмы самостраховки на бок кувырком	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
53	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
62	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

63	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
65	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Упражнения для удержания.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
68	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
71	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Упражнения для выведения из равновесия.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
74	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Упражнения для выведения из равновесия.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
77	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Упражнения для выведения из равновесия.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Упражнения для подножек и подсечек.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Упражнения для подножек и подсечек.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Упражнения для подножек и подсечек.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
89	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				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	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				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Упражнения для бросков захватом ног	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	Эстафеты					
94	Упражнения для бросков захватом ног.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Упражнения для бросков захватом ног.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				http://www.myshared.ru/theme/sambo/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
10 2	Подвижные игры с элементами единоборств.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список электронных ресурсов по физической культуре

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
4. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
5. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
6. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
7. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
8. <http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры** "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
9. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
10. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
11. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
12. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
13. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
14. <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет
15. <http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
16. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
17. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
18. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
19. <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
20. <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры
21. <http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал
22. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
23. <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
24. <https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры
25. <https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/> Сайт для учителей физической культуры
26. http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23
27. <http://spo.1september.ru/>
28. https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей
29. www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания
30. rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"

31. <http://ballplay.narod.ru/>
32. <http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=7571> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны
33. <http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/>
34. <http://ptnic.ucoz.ru/>
35. <http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».
36. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
37. <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»
38. <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»
39. <http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»
40. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib учительский портал
41. <http://sportteacher.ru/structure/> Объединение учителей физической культуры России
42. <http://pculture.ru/>
43. http://топгор.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
44. <http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)
45. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
46. <http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей(видео уроки)
47. http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
48. <http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры
49. <http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры
50. <http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> **Иновационная деятельность учителей физкультуры**
51. <http://www.docme.ru/> информационный сервис
52. <https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html> видеоуроки для учителей
53. <http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/> сайт творческих учителей физкультуры
54. <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя
55. <http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы