

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Ефремов

МКОУ "Павлохуторская СШ №12"

РАССМОТРЕНО

методическим объединением

Протокол №1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол №1 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

«31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 374955)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 – 4 классов

Учитель: Тошина Ольга Сергеевна

село Павло-Хутор 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по

легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.
Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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 **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

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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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 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	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
1.2	История появления современного спорта	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru

					www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru

					www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.3	Лыжная подготовка	4	0	4	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0	68

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	0.5	0	0.5	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- опрос; ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
1.2	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0.5	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- опрос; ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- опрос; ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.2	Профилактика предупреждения	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- опрос; ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru

	травм и оказание первой помощи при их возникновении				www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.3	Влияние занятий физической подготовки на работу систем организма	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- onpoc; ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- onpoc; ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u

					skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.2	Легкая атлетика	13	0	11	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.3	Лыжная подготовка	7	0	7	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru

					resh.edu
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	52	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2	История появления современного спорта	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
3	Виды физических упражнений	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru

						goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
7	Закаливание организма под душем	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
11	Лазанье по канату	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru

						www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
12	Лазанье по канату	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu

17	Прыжки через скакалку	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
18	Прыжки через скакалку	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
20	Ритмическая гимнастика	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru

						www.wikipedia.ru resh.edu
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
27	Броски набивного мяча	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
28	Броски набивного мяча	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru

						winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
29	Челночный бег	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
30	Челночный бег	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
34	Беговые упражнения с координационной	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru

	сложностью					goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
40	Повороты на лыжах	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru

	способом переступания в движении					www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu

46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
47	Эстафеты с мячом	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
48	Эстафеты с обручем	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
49	Эстафеты с гимнастическими палками	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru

					www.wikipedia.ru resh.edu
52	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
54	Спортивная игра волейбол	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
55	Подвижные игры с приёмами баскетбола	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
56	Подвижные игры с приёмами волейбола	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
57	Подвижная игра "Охотники и утки"	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru

						winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
58	Подвижная игра "Совушки"	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
60	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic- champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
63	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
67	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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. Развитие национальных видов спорта в России	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu

3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки. закаливание организма	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru

	выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»					champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
9	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
11	Бег по дистанции 30 м с низкого старта	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
12	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu

	самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель					
13	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
14	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки. Организация и проведение подвижной	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu

	игры «Запрещенное движение»					
17	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. Акробатика как вид спорта	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
19	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций. Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
20	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru

						www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
21	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
22	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
23	Техника выполнения акробатической комбинации № 2 Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
24	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях. Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок. Техника опорного	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt-ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru

	прыжка через гимнастического козла					champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
26	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла. Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения. Танец «Летка-енка»	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
28	Выполнение танца «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
29	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru

	подготовкой. Лыжные гонки как вид спорта					champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
30	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
31	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
32	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
33	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
34	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru

	лыжне					champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
35	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
36	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
37	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
38	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
39	Правила выполнения упражнений лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu

40	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
42	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
43	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
44	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
45	Техника приема и передачи	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru

	волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте					www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
46	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
47	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
48	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
49	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.r u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu

	движении приставными шагами					
50	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
51	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
53	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
54	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru

	руками с места					champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
55	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
56	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
57	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
58	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
59	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu

	правой и левой рукой в движении					
60	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
61	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
62	Техника передачи катящегося . Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
63	Техника передачи мяча во время его ведения. Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.r u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu

	его ведения					
64	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
65	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
66	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1		ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru u www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu

67	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
68	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	ru.wikipedia.org w.w.w.fizkylt- ura.ru spo.1september.ru www.kyshtograd.ru www.ski.ru www.sportfail.ru goup32441narod.ru u skisport.narod.ru www.docme.ru winterstaile.ru www.olimpic-champion.ru www.wikipedia.ru resh.edu
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников

В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для

учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 64 с.

2 Физическая культура. 1-4 классы:

учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. :

Просвещение, – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

ru.wikipedia.org

spo.1september.ru