

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и взята полностью.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 3 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 303 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч.. Рабочая программа рассчитана на 303 ч на три года обучения (по 3 ч в неделю).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

I. Планируемые результаты освоения учебного курса.

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебно-тематический план
1 класс**

Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	4	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Лёгкая атлетика	14	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Подвижные игры и спортивные игры	32	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Гимнастика с элементами акробатики	29	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Легкая атлетика (Кроссовая подготовка)	20	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Общее количество часов	99	

**Учебно-тематический план
2 класс**

Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	4	https://edsoo.ru

		https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Лёгкая атлетика	14	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Подвижные игры и спортивные игры	32	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Гимнастика с элементами акробатики	29	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Легкая атлетика (Кроссовая подготовка)	23	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Общее количество часов	102	

**Учебно-тематический план
3 класс**

Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	4	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Лёгкая атлетика	14	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

Подвижные игры и спортивные игры	32	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Гимнастика с элементами акробатики	29	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Легкая атлетика (Кроссовая подготовка)	23	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
Общее количество часов	102	

II. Содержание учебного предмета

1 класс

1. Знания и о физической культуре

- ✚ Организационно-методические указания.
- ✚ Олимпийские игры.
- ✚ Что такое физическая культура?
- ✚ Личная гигиена человека.

В результате изучения учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;

2. Гимнастика с элементами акробатики

- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- ✚ Тестирование виса на время.

- ✚ Стихотворное сопровождение на уроках.
- ✚ Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- ✚ Перекаты.
- ✚ Разновидности перекатов.
- ✚ Техника выполнения кувырка вперед.
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Стойка на лопатках, «мост».
- ✚ Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- ✚ Стойка на голове.
- ✚ Лазанье по гимнастической стенке.
- ✚ Перелезание на гимнастической стенке.
- ✚ Висы на перекладине.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Прыжки со скакалкой.
- ✚ Прыжки в скакалку.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- ✚ Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- ✚ Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- ✚ Вращение обруча.
- ✚ Обруч – учимся им управлять.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Лазанье по канату.
- ✚ Прохождение полосы препятствий.
- ✚ Прохождение усложненной полосы препятствий.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- ✚ Тестирование подъема туловища за 30 сек.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;

- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

3. Легкая атлетика

- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Техника челночного бега.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту спиной вперед.
- ✚ Прыжки в высоту.
- ✚ Бросок набивного мяча от груди.
- ✚ Бросок набивного мяча снизу.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Техника метания на точность
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.
- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;

- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

4. Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)

- ✚ Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
- ✚ Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.
- ✚ Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Учить умению чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м).
- ✚ Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.
- ✚ Обучение равномерному бегу по пересеченной местности (3 мин). Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м).
- ✚ Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (3 мин). Бег 30 м.
- ✚ Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
- ✚ Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.
- ✚ Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин). Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Строевые упражнения. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность.
- ✚ Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин). Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.
- ✚ Строевые упражнения. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра
- ✚ Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра.
- ✚ Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин). Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Эстафета.
- ✚ Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. Промежуточная аттестация.
- ✚ Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- ✚ Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Подвижная игра.
- ✚ Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин). Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра.

Учащиеся научатся:

- Равномерный бег по пересеченной местности.

- Навыку чередования ходьбы и бега.
- Многоскоки с ноги на ногу.
- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Броску мяча на дальность. Броску мяча на точность.
- Тестирование броска мяча на дальность.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

5. Подвижные игры

- ✚ Русская народная подвижная игра «Горелки».
- ✚ Подвижная игра «Мышеловка».
- ✚ Ловля и броски мяча в парах.
- ✚ Подвижная игра «Осада города».
- ✚ Индивидуальная работа с мячом.
- ✚ Школа укрощения мяча.
- ✚ Подвижная игра «Ночная охота»
- ✚ Глаза закрывай – упражненье начинай.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Подвижная игра «Белочка – защитница».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Ведение мяча.
- ✚ Ведение мяча в движении.
- ✚ Эстафеты с мячом.
- ✚ Подвижные игры с мячом.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- ✚ Подвижная игра «Точно в цель».
- ✚ Подвижные игры для зала.
- ✚ Командная подвижная игра «Хвостики».
- ✚ Русская народная подвижная игра «Горелки».
- ✚ Командные подвижные игры.
- ✚ Подвижные игры с мячом.
- ✚ Подвижные игры.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;

- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Содержание учебного предмета 2 класс

1. Знания и о физической культуре

- ✚ Организационно-методические указания.
- ✚ Физические качества.
- ✚ Режим дня.
- ✚ Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

2. Гимнастика с элементами акробатики

- ✚ Упражнения на координацию движений.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Кувырок вперед с трех шагов.
- ✚ Кувырок вперед с разбега.
- ✚ Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- ✚ Стойка на лопатках, «мост».
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Стойка на голове.
- ✚ Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- ✚ Различные виды перелезаний.
- ✚ Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Прыжки в скакалку.

- ✚ Прыжки в скакалку в движении.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- ✚ Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
- ✚ Комбинация на гимнастических кольцах
- ✚ Вращение обруча.
- ✚ Варианты вращения обруча.
- ✚ Лазанье по канату и круговая тренировка.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Тестирование вися на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость;
- Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

3. Легкая атлетика

- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Техника челночного бега.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Техника метания мешочка на дальность.

- ✚ Тестирование метания мешочка на точность.
- ✚ Техника прыжка в длину с разбега.
- ✚ Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Прыжок в длину с разбега на результат.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность..
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Преодоление полосы препятствий.
- ✚ Усложненная полоса препятствий.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- ✚ Прыжок в высоту спиной вперед.
- ✚ Контрольный урок по прыжкам в высоту.
- ✚ Знакомство с мячами – хопами.
- ✚ Прыжки на мячах – хопах.
- ✚ Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
- ✚ Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Техника метания на точность (разные предметы).
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.
- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 X 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- ✚ Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;

- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

4. Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)

- ✚ Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
- ✚ Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.
- ✚ Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Учить умению чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м).
- ✚ Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.
- ✚ Обучение равномерному бегу по пересеченной местности (3 мин). Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м).
- ✚ Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (3 мин). Бег 30 м.
- ✚ Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
- ✚ Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.
- ✚ Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин). Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Строевые упражнения. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность.
- ✚ Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин). Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.
- ✚ Строевые упражнения. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра
- ✚ Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра.
- ✚ Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин). Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Эстафета.
- ✚ Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. Промежуточная аттестация.
- ✚ Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- ✚ Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Подвижная игра.
- ✚ Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин). Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Промежуточная аттестация. Подвижная игра.
- ✚ Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (8 мин). Эстафета.
- ✚ Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра.

✚ Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра.

✚ **Учащиеся научатся:**

- Равномерный бег по пересеченной местности.
- Навыку чередования ходьбы и бега.
- Многоскоки с ноги на ногу.
- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Броску мяча на дальность. Броску мяча на точность.
- Тестирование броска мяча на дальность.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

5. Подвижные игры

- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Подвижная игра «Кот и мыши».
- ✚ Ловля и броски малого мяча в парах.
- ✚ Подвижная игра «Осада города».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Ведение мяча.
- ✚ Упражнения с мячом.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Подвижная игра «Белочка – защитница».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
- ✚ Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
- ✚ Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
- ✚ Эстафеты с мячом
- ✚ Упражнения и подвижные игры с мячом.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- ✚ Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- ✚ Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Подвижные игры для зала.
- ✚ Подвижная игра «Хвостики».
- ✚ Подвижная игра «Воробьи - вороны».
- ✚ Подвижные игры с мячом.
- ✚ Подвижные игры.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Содержание учебного предмета 3 класс

1. Знания о физической культуре

- ✚ Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- ✚ Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- ✚ Закаливание.
- ✚ Волейбол как вид спорта.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

2. Гимнастика с элементами акробатики

- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- ✚ Варианты выполнения кувырка вперед.
- ✚ Кувырок назад.
- ✚ Кувырки.

- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Стойка на голове.
- ✚ Стойка на руках.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- ✚ Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- ✚ Прыжки в скакалку.
- ✚ Прыжки в скакалку в тройках.
- ✚ Лазанье по канату в три приема.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Упражнения на гимнастическом бревне.
- ✚ Упражнения на гимнастических кольцах.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- ✚ Варианты вращения обруча.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Тестирование вися на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;

- Выполнять вращение обруча.

3. Легкая атлетика

- ✚ Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- ✚ Техника челночного бега.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 х 10м.
- ✚ Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.
- ✚ Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Прыжки в длину с разбега на результат.
- ✚ Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Полоса препятствий.
- ✚ Усложненная полоса препятствий.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- ✚ Прыжок в высоту спиной вперед.
- ✚ Прыжки на мячах – хопах.
- ✚ Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- ✚ Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.
- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- ✚ Бег на 100 м.

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах – хопах;

- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

4. Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)

- ✚ Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.
- ✚ Равномерный бег по пересеченной местности 3 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.
- ✚ Строевые упражнения. Равномерный бег по пересеченной 4 мин. Высокий старт. Бег 30м
- ✚ Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.
- ✚ Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.
- ✚ Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.
- ✚ Равномерный бег по пересеченной 5 мин. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Тройной прыжок с места.
- ✚ Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
- ✚ Равномерный бег по пересеченной 5-6 мин. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Тройной прыжок с места.
- ✚ Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.
- ✚ Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
- ✚ Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.
- ✚ Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
- ✚ Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.
- ✚ Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.
- ✚ Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра.
- ✚ Равномерный бег по пересеченной 7 мин. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Подвижная игра. Промежуточная аттестация.
- ✚ Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
- ✚ Строевые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» (до 20 м). Эстафета.
- ✚ Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Подвижная игра.
- ✚ Контроль за развитием двигательных качеств: бросок мяча на дальность. Подвижная игра.
- ✚ Строевые упражнения. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м. Подвижная игра.
- ✚ Строевые упражнения. Эстафеты
- ✚ Строевые упражнения. Эстафеты
- ✚ **Учащиеся научатся:**
 - Равномерный бег по пересеченной местности.
 - Навыку чередования ходьбы и бега.

- Обучение понятию «стартовое ускорение».
- Технике высокого старта;
- Броску мяча на дальность. Броску мяча на точность.
- Тестирование броска мяча на дальность.
- Тестирование бег на 60 м.

5. Подвижные и спортивные игры

- ✚ Спортивная игра «Футбол».
- ✚ Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
- ✚ Подвижная игра «Перестрелка».
- ✚ Футбольные упражнения.
- ✚ Футбольные упражнения в парах.
- ✚ Различные варианты футбольных упражнений в парах.
- ✚ Подвижная игра «Осада города».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Ведение мяча.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Эстафеты с мячом.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Подвижная игра «Пионербол».
- ✚ Подготовка к волейболу.
- ✚ Контрольный урок по волейболу.
- ✚ Знакомство с баскетболом.
- ✚ Спортивная игра «Баскетбол».
- ✚ Спортивная игра «Футбол».
- ✚ Подвижная игра Флаг на башне».
- ✚ Спортивные игры.
- ✚ Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ 1-3 КЛАСС:

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. **Качественный показатель успеваемости** - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. **Количественные показатели успеваемости** - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно-силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

1 класс оценивается вербально.

2-3классы:

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1.По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

1. УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» - за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» - допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» отказ от выполнения задания.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: (старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения).

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении действиями и показателями физической подготовленности. **двигательными**

Уровень физической подготовленности обучающихся 1-х классов

Учебные нормативы 1 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 60 м. (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Учебные нормативы 1 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	11.3	11.7

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 60 м. (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов

Учебные нормативы 2 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00

11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Учебные нормативы 2 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 60 м. (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

Учебные нормативы 3 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120

2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.5	9	6
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 3 класс ДЕВОЧКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.1	8.8	5
12	Лазание по канату (м)	4	3	1

Комплекс домашнего задания по физической культуре
1-3 класс

1-6 урок - прыжки в длину с места

7-12 - тройной прыжок

13-18 - выпрыгивание вверх из приседания

19-24 - приседание на одной ноге

25-30 - упор присев - лежа

31-36 - отжимание от пола

37-42 - поднимание туловища

43-48 - вис на перекладине

49-54 - поднимание ног

55-60 - прыжки в длину с места

61-66 - тройной прыжок

67-72 - приседание на одной ноге

73-78 - упор присев - лежа

79-84 - отжимание от пола

85-90 - поднимание туловища

91-96 - вис на перекладине

97-102 - поднимание ног

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на уроках по физической культуре и легкой атлетике. Строевые упражнения.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
2	Строевые упражнения. Медленный бег.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
3	Строевые упражнения. Медленный бег	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
4	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
5	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
7	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
10	Строевые упражнения. Бег на 500 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
11	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
13	Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/

					https://education.yandex.ru
14	Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Эстафета	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
17	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
18	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
19	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
20	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

21	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
22	Строевые упражнения. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
23	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
24	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
25	Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
26	Строевые упражнения. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
27	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
28	Строевые упражнения. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru

						https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
29	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
30	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
35	Передача и ловля мяча на месте в	1		1		https://edsoo.ru

	парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».					https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
36	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
37	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
38	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
39	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
40	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
41	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
42	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos

	руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».					https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
43	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
44	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
47	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
48	Строевые упражнения. Эстафеты.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
49	Т.Б. на уроке по гимнастике. Строевые упражнения.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos

	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.					https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
50	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
51	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
52	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
53	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
54	Строевые упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
55	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
56	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх,	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru

	вниз, влево, вправо.					https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
57	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
58	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
59	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
60	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
61	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
62	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
63	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/

						https://education.yandex.ru
64	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
65	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
66	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
67	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
68	Строевые упражнения. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
69	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
70	Строевые упражнения. Перелезание через стопку матов. Контроль двигательных качеств: подтягивание из вися лежа.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

71	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
72	Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
73	Строевые упражнения. Обучение технике выполнения перекатов. Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
74	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике выполнения кувырка вперед.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
75	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Обучение технике выполнения кувырка назад.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
76	Обучение технике выполнения акробатического упражнения «стойки на лопатках».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
77	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
78	Контроль двигательных качеств:	1	1	1		https://edsoo.ru

	наклон вперед из положения стоя. Эстафета.					https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
79	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
81	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Учить умению чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м).	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
82	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
83	Обучение равномерному бегу по пересеченной местности (3 мин). Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м).	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
84	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
85	Строевые упражнения. Развитие	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos

	выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (3 мин). Бег 30 м.					https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
86	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
88	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
89	Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин). Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
90	Строевые упражнения. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
91	Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин). Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

92	Строевые упражнения. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
94	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин). Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
95	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. Промежуточная аттестация.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
96	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
97	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Подвижная игра.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
98	Развитие выносливости при	1	1			https://edsoo.ru

	равномерном беге по пересеченной местности (7 мин). Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.					https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
99	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	8	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на уроках по физической культуре и легкой атлетике. Строевые упражнения.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
2	Строевые упражнения. Медленный бег.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
3	Строевые упражнения. Медленный бег	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
4	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
5	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
6	Входной контроль. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

7	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
10	Строевые упражнения. Бег на 500 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
11	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
13	Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
14	Строевые упражнения. Подвижная	1		1		https://edsoo.ru

	игра с элементами легкой атлетики.					https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Эстафета	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
17	Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
18	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
19	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
20	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
21	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos

	Эстафета					https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
22	Строевые упражнения. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
23	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
24	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
25	Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
26	Строевые упражнения. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
27	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
28	Строевые упражнения. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
29	Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
30	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
35	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/

					https://education.yandex.ru
36	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
37	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
38	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
39	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
40	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
41	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
42	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

43	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
44	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
47	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
48	Строевые упражнения. Эстафеты.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
49	Т.Б. на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

50	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
51	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
52	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
53	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
54	Строевые упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
55	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
56	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
57	Строевые упражнения. Медленный	1		1		https://edsoo.ru

	бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.					https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
58	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
59	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
60	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
61	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
62	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
63	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
64	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos

	наклонной скамейке с опорой на руки.					https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
65	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
66	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
67	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
68	Строевые упражнения. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
69	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
70	Строевые упражнения. Перелезание через стопку матов. Контроль двигательных качеств: подтягивание из вися лежа.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
71	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
72	Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
73	Строевые упражнения. Обучение технике выполнения перекатов. Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
74	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике выполнения кувырка вперед.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
75	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Обучение технике выполнения кувырка назад.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
76	Обучение технике выполнения акробатического упражнения «стойки на лопатках».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
77	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
78	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Эстафета.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/

						https://education.yandex.ru
79	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
81	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Учить умению чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м).	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
82	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
83	Обучение равномерному бегу по пересеченной местности (3 мин). Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м).	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
84	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
85	Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (3 мин). Бег 30 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

86	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
88	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
89	Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин). Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
90	Строевые упражнения. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
91	Строевые упражнения. Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин). Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
92	Строевые упражнения. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Наклон вперед из	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/

	положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра					https://education.yandex.ru
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
94	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин). Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
95	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
96	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
97	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Подвижная игра.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
98	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин). Прыжок в длину с разбега.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
99	Строевые упражнения. Многоскоки	1	1	1		https://edsoo.ru

	с ноги на ногу. Промежуточная аттестация. Подвижная игра.					https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
100	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (8 мин). Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
101	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
102	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
3	Входной контроль. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
4	Стартовый разгон. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
5	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
6	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

7	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
8	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
9	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
10	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
11	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
12	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
13	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
14	Контроль двигательных качеств:	1	1	1		https://edsoo.ru

	бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.					https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
15	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
19	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
20	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

21	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
25	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
26	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
27	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
28	Ведение мяча с изменением	1		1		https://edsoo.ru

	направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».					https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
29	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
30	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
31	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
32	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
33	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
34	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
35	Броски в кольцо двумя руками снизу.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos

	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.					https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
36	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
37	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
38	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
39	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
40	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
41	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
42	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru

	правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».					https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
43	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
44	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
45	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
46	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
47	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
48	Знакомство с правилами игры в волейбол. Подвижные игры и эстафеты на выбор учащихся.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
49	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru

	упоры.					https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
50	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
51	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
52	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
53	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
54	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
55	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
56	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/

						https://education.yandex.ru
57	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
58	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
59	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
60	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
61	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д).	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
62	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
63	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru

64	Упражнения на брусьях. Контроль двигательных качеств: Подтягивание на перекладине(м) из виса лежа (д).	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
65	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
66	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
67	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
68	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
69	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
71	Строевые упражнения, упражнения	1	1	1		https://edsoo.ru

	на равновесие (на бревне). Контроль двигательных качеств: наклоны туловища вперед из положения, сидя на полу.					https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
72	Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
73	Строевые упражнения. Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
74	Акробатические упражнения. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
75	Обучение технике выполнения кувырка назад. Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
76	Упражнения на брусьях. Обучение технике выполнения акробатического упражнения «стойки на лопатках».	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
77	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Подвижная игра.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
78	Контроль двигательных качеств:	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos

	наклон вперед из положения стоя. Эстафета.					https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
79	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
80	Равномерный бег по пересеченной 3 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
81	Строевые упражнения. Равномерный бег по пересеченной 4 мин. Высокий старт. Бег 30м	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
82	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
83	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
84	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
85	Равномерный бег по пересеченной 5 мин. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м,	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru

	ходьба 60м). Тройной прыжок с места.					https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
86	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
87	Равномерный бег по пересеченной 5-6 мин. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Тройной прыжок с места.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
88	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
89	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
90	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
91	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
92	Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м,	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos

	ходьба 60м). Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.					https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
93	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	1			1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
94	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
95	Равномерный бег по пересеченной 7 мин. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Подвижная игра. Промежуточная аттестация.	1	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
96	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
97	Строевые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» (до 20 м). Эстафета.	1			1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Подвижная игра.	1	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок мяча	1	1		1	https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos

	на дальность. Подвижная игра.					https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
100	Строевые упражнения. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м. Подвижная игра.	1	1	1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
101	Строевые упражнения. Эстафеты	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
102	Строевые упражнения. Эстафеты	1		1		https://edsoo.ru https://uchitel.club/fgos https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ https://education.yandex.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	102		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях Рабочая программа по Физической культуре – М.: «Просвещение», 2016 год.

В.И. Лях, Физическая культура, учебник для 1-4 классов, Просвещение,2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru>

<https://uchitel.club/fgos>

<https://resh.edu.ru>

<https://uchi.ru/>

<https://education.yandex.ru>

