

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

ГАОУ ПО
"Многопрофильная
гимназия №13"

Протокол № 14 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ГАОУ
ПО "Многопрофильная
гимназия № 13"

Гудкова И.Г.
Приказ №181 от «01» 09
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3197908)

учебного предмета «Физическая культура»

г. Пенза, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет –270 часов: в 1 классе -66 ч.(2 ч. в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Физическое совершенствование

- 1.1 Легкая атлетика
- 1.2 Гимнастика
- 1.3 Подвижные игры с элементами спортивных игр
- 1.4 Лыжная подготовка
- 1.5 Спортивные игры
- 1.6 Легкая атлетика и подвижные игры

3 КЛАСС

Физическое совершенствование

- 1.1 Легкая атлетика
- 1.2 Гимнастика
- 1.3 Подвижные игры с элементами спортивных игр
- 1.4 Лыжная подготовка
- 1.5 Спортивные игры
- 1.6 Легкая атлетика и подвижные игры

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей

физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Лёгкая атлетика

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

Гимнастика с основами акробатики

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

Подвижные и спортивные игры

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

Лыжная подготовка

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

— 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;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— 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;

— 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

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

— 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;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— 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;

— 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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— 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;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 КЛАСС

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— 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;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
 - осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
 - приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
 - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
1. — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 2. — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 3. — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 4. — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 5. — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2		2	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.2	Осанка человека	1		1	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
2.2	Лыжная подготовка	10		10	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
2.3	Легкая атлетика	13		13	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
2.4	Подвижные и спортивные игры	14		14	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.1	Легкая атлетика	13	0	13	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.2	Подвижные игры	5	0	5	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.3	Гимнастика	15	0	15	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.4	Лыжная подготовка	10	0	10	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.5	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	10	0	10	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.6	Спортивная игра "Баскетбол"	8	0	8	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.7	Легкая атлетика	7	0	7	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
Итого		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.1	Легкая атлетика	13	0	13	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.2	Подвижные игры	5	0	5	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.3	Гимнастика	15	0	15	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.4	Лыжная подготовка	10	0	10	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	0	10	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.6	Спортивная игра "Баскетбол"	8	0	8	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.7	Легкая атлетика	7	0	7	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
Итого		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы	
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.					
1.1	Лёгкая атлетика.	17	0	17	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.2	Гимнастика.	12	0	12	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	5	0	5	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.4	Лыжная подготовка.	10	0	10	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.5	Спортивные игры.	17	0	17	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
1.6	Лёгкая атлетика и подвижные игры.	7	0	7	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
Итого		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Беседа по технике безопасности на уроках физкультуры	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
2	Строевая подготовка. Виды ходьбы.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
3	Техника спец. беговых упражнений.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
4	Развитие скоростных способностей - бег 30 м (сдача норматива).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
5	Развитие координационн ых способностей -	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	челночный бег 3х10м (сдача норматива).					
6	Сдача нормативов - строевая подготовка (повороты, перестроения).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
7	Методика бега 1 км. Старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных способностей - бег 1 км (сдача норматива - без учёта времени).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
8	Развитие скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (сдача норматива).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
9	Развитие скоростно-	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	силовых способностей - прыжки через скакалку (1 мин) (сдача норматива).					
10	Эстафеты «Весёлые старты»	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
11	Развитие силовых способностей - приседания (сдача норматива).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
12	Развитие силовых способностей - отжимания от пола (сдача норматива).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
13	Сдача норматива - поднимание туловища из положения лёжа (30 сек).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
14	Разучивание игры «К своим	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	флажкам». Эстафеты. Техника ловли, броска, ведения мяча на месте, в движении. Эстафеты с мячами.					
15	Сдача нормативов - ведение, ловля, передача, бросок мяча на месте (в цель), в движении.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
16	ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
17	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Разучивание игры «Вызов	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	номеров».					
18	Преодоление полосы препятствий (сдача норматива). Подведение итогов 1 четверти.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
19	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
20	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Ходьба по скамейке.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
21	Перекаты и группировка. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	лопатках согнув ноги.					
22	Сдача норматива - наклон вперёд ноги вместе.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
23	Мост с помощью и самостоятельно . Формирование правильной осанки. Перекат назад в стойку на лопатках.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
24	Акробатическое соединение 2-3 элементов. Вис стоя и лёжа	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
25	Акробатика: учёт умений (сдача нормативов - акробатическая программа из 5 элементов).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
26	Сдача норматива - поднимание	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	туловища из положения лёжа (60 сек).					
27	Игры-эстафеты с гимнастическими упражнениями.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
28	Перестроения. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
29	Игры-эстафеты с гимнастическими упражнениями.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
30	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
31	Сдача	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	нормативов - подтягивание из виса (мальчики); подтягивание из виса лёжа (девочки).					%20культура.pdf
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастического коня.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
33	Игры-эстафеты с мячом. Подведение итогов 2 четверти	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
34	Беседа по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты на	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	месте вокруг носков лыж					
35	Совершенствование скользящего шага без палок. Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1000м со средней скоростью без учета времени	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
36	Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Разучивание техники подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 1000м. Учет по технике выполнения	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	скользящего шага с палками					
37	Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Закрепление техники подъема «лесенкой». Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
38	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Оценка техники подъема «лесенкой».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
39	Прохождение дистанции 1,5 км в медленном темпе. Закрепление техники	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	попеременного двухшажного хода.					
40	Спуски и подъёмы. Различные эстафеты. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
41	Повторение попеременного двухшажного хода. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
42	Сдача норматива - контрольный забег на дистанцию 1000м	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
43	Подведение	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	итогов по лыжной подготовке. Свободное катание на лыжах (сдача норматива).					%20культура.pdf
44	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
45	Техника перемещений, стоек в волейболе, баскетболе. Ловля, передача, введение, броски мяча.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
46	ОРУ с мячами. Разучивание игры «Быстрые передачи	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
47	ОРУ с мячами. Разучивание игры «Обгони мяч».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

48	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в пионербол	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
49	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Бросок мяча одной рукой через сетку.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
50	Отбивание мяча двумя руками снизу после набрасывания партнёра.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
51	Отбивание мяча двумя руками снизу после набрасывания партнёра.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
52	Подвижная игра - "Пионербол".	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
53	Подведение итогов 3	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	четверти.					
54	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника и методика обучения перемещениям, стойкам	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
55	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками у груди на месте. Ловля мяча одной рукой у плеча. Передача двумя руками от груди.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
56	Техника владения мячом. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	от головы. Передача двумя руками от груди в движении.					
57	Техника владения мячом. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
58	Техника владения мячом. Бросок одной рукой сверху. Бросок двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
59	Техника владения мячом. Броски мяча в движении. Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
60	Сдача	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	норматива - техника владения мячом					%20культура.pdf
61	Игры-эстафеты с мячом.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
62	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Техника метанию малого мяча на дальность с разбега (150 гр).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
63	Сдача норматива - метание малого мяча на дальность с разбега (150 гр).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
64	Сдача норматива - бег 30 м.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
65	Сдача норматива – бег 60 м.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

66	Сдача норматива - бег 1 км	1	0	1	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
67	Эстафета "Весёлые старты".	1	0	1	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
68	Подведение итогов 4 четверти и года.	1	0	1	https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа по технике безопасности на уроках физкультуры	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
2	Беседа по технике безопасности на уроках физкультуры	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
3	Беседа по технике безопасности на уроках физкультуры	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
4	Беседа по технике безопасности на уроках физкультуры	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
5	Строевая подготовка.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	Виды ходьбы					
6	Строевая подготовка. Виды ходьбы	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
7	Техника спец. беговых упражнений	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
8	Развитие скоростных способностей - бег 30 м (сдача норматива).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
9	Развитие координационных способностей - челночный бег 3x10м (сдача норматива).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
10	Сдача нормативов - строевая подготовка (повороты, перестроения).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
11	Методика бега 1 км. Старт, бег по дистанции,	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	финиширование. Развитие скоростных способностей - бег 1 км (сдача норматива - без учёта времени).					
12	Развитие скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (сдача норматива).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
13	Развитие скоростно-силовых способностей - прыжки через скакалку (1 мин) (сдача норматива).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
14	Эстафеты «Весёлые старты»	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
15	Развитие силовых способностей -	1	0	1		

	приседания (сдача норматива).					
16	Развитие силовых способностей - отжимания от пола (сдача норматива).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
17	Сдача норматива - поднимание туловища из положения лёжа (30 сек).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
18	Разучивание игры «К своим флажкам». Эстафеты. Техника ловли, броска, ведения мяча на месте, в движении. Эстафеты с мячами.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
19	Сдача нормативов - ведение, ловля, передача,	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	бросок мяча на месте (в цель), в движении.					
20	Сдача нормативов - ведение, ловля, передача, бросок мяча на месте (в цель), в движении.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
21	ОРУ. Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
22	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Разучивание игры «Вызов номеров».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
23	Преодоление полосы препятствий (сдача	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	норматива). Подведение итогов 1 четверти.					
24	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
25	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Ходьба по скамейке.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
26	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Ходьба по скамейке.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
27	Перекаты и группировка.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги					
28	Сдача норматива - наклон вперёд ноги вместе.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
29	Мост с помощью и самостоятельно . Формирование правильной осанки. Перекат назад в стойку на лопатках	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
30	Акробатическо е соединение 2- 3 элементов.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
31	Акробатика: учёт умений (сдача нормативов - акробатическая программа из 5 элементов).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

32	Сдача норматива - поднимание туловища из положения лёжа (60 сек).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
33	Игры-эстафеты с элементами гимнастических упражнений	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
34	Перестроения. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
35	Игры-эстафеты с элементами гимнастических упражнений	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
36	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
37	Сдача	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	нормативов - подтягивание из виса (мальчики); подтягивание из виса лёжа (девочки).					%20культура.pdf
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастическог о коня.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
39	Игры-эстафеты с мячом. Подведение итогов 2 четверти.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
40	Беседа по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты на	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	месте вокруг носков лыж.					
41	Совершенствование скользящего шага без палок. Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1000м со средней скоростью без учета времени.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
42	Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Разучивание техники подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 1000м. Учет по технике выполнения	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	скользящего шага с палками.					
43	Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Закрепление техники подъема «лесенкой». Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
44	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Оценка техники подъема «лесенкой».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
45	Прохождение дистанции 1,5 км в медленном темпе. Закрепление техники	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	попеременного двухшажного хода.					
46	Спуски и подъёмы. Различные эстафеты. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
47	Повторение попеременного двухшажного хода. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м (1-2 раза).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
48	Сдача норматива - контрольный забег на дистанцию 1000м.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
49	Подведение итогов по лыжной	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	подготовке. Свободное катание на лыжах (сдача норматива).					
50	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
51	Техника перемещений, стоек в волейболе, баскетболе. Ловля, передача, введение, броски мяча.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
52	ОРУ с мячами. Разучивание игры «Быстрые передачи».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
53	ОРУ с мячами. Разучивание игры «Обгони мяч».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
54	ОРУ с мячами. Разучивание	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	игры «Обгони мяч».					
55	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Бросок мяча одной рукой через сетку.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
56	Отбивание мяча двумя руками снизу после набрасывания партнёра.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
57	Подвижная игра - "Пионербол".	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
58	Подведение итогов 3 четверти.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
59	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника и методика обучения перемещениям	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	и стойкам баскетболиста					
60	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками у груди на месте. Ловля мяча одной рукой у плеча. Передача двумя руками от груди	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
61	Техника владения мячом. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от головы. Передача двумя руками от груди в движении.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
62	Техника владения мячом. Бросок	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	одной рукой сверху. Бросок двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди.					
63	Техника владения мячом. Броски мяча в движении. Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
64	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Техника метанию малого мяча на дальность с разбега (150 гр).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
65	Сдача норматива - бег 30 м.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
66	Сдача	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	норматива – бег 60 м.					%20культура.pdf
67	Сдача норматива - бег 1 км	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
68	Подведение итогов 4 четверти и года.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Беседа по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Профилактика травматизма на уроках по легкой атлетике. Комплекс ГТО.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
2	Организационно-методические требования на уроках физической	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	культуры. Беседа по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Профилактика травматизма на уроках по легкой атлетике. Комплекс ГТО.					
3	Из истории развития национальных видов спорта. Строевая подготовка. Виды ходьбы.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
4	Техника спец. беговых упражнений. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

5	Повторение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей - бег 30 м (сдача норматива). Сдача нормативов норм ГТО.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
6	Повторение техники бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей - челночный бег 3x10м (сдача норматива). Сдача нормативов норм ГТО.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
7	Повторение техники бега на короткие	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	<p>дистанции. Развитие скоростных способностей - бег 60 м (сдача норматива). Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Сдача нормативов норм ГТО.</p>					
8	<p>Метание мяча на дальность. Совершенствование мяча метание мяча на дальность. П/и « Бросай далеко-собирай быстрее». Оказание первой помощи на занятиях физической культуры</p>	1	0	1		<p>https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</p>

9	<p>Развитие силовых способностей - метание на дальность (сдача норматива). Совершенствование эстафетного бега. П/и «Колдунчики». Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Сдача нормативов норм ГТО.</p>	1	0	1	<p>https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</p>
10	<p>Развитие выносливости. Бег 600 метров. Методика бега по дистанции - старт, стартовый</p>	1	0	1	<p>https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</p>

	разгон, бег по дистанции, финиширование. Закаливание организма. Сдача нормативов норм ГТО.					
11	Развитие выносливости. Методика бега 1 км. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ПИ «Салки с домиками» и «Салки- дай руку». Сдача нормативов норм ГТО.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
12	Развитие скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (сдача	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	норматива). Сдача нормативов норм ГТО.					
13	Развитие скоростно- силовых способностей - прыжки через скакалку (1 мин) (сдача норматива). Сдача нормативов норм ГТО.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
14	Развитие силовых способностей - приседания (сдача норматива).	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
15	Развитие силовых способностей - отжимания от пола (сдача норматива).Сда ча нормативов норм ГТО.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

16	Сдача норматива - поднимание туловища из положения лёжа (30 сек). Сдача нормативов норм ГТО.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
17	Сдача нормативов норм ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
18	Сдача нормативов норм ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
19	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Беседа по технике безопасности на уроках по	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	гимнастике. Профилактика травматизма на уроках по гимнастике. Комплекс ГТО.					
20	Тестирование наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
21	Обучение технике строевых упражнений. Обучение технике акробатических упражнений. Подвижная игра «Совушка».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

22	Повторение техники строевых упражнений. Повторение техники акробатических упражнений. Подвижная игра «День и ночь».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
23	Закрепление техники строевых упражнений. Обучение технике акробатических элементов. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
24	Обучение технике упражнений в лазании и равновесии. Подвижная игра «Аисты».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

25	Повторение техники упражнений в лазании и равновесии. Подвижная игра «Космонавты».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
26	Обучение технике висов и упоров. Тестирование подтягивания. Подвижная игра «Маскировка».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
27	Повторение техники висов и упоров. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
28	Обучение технике опорных прыжков. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

29	Повторение техники опорных прыжков. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
30	Изучение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
31	Игры-эстафеты с мячом. Техника стоек и перемещений в баскетболе.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
32	Игры-эстафеты с мячом. Техника ведения баскетбольного мяча правой-левой рукой.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
33	Игры-эстафеты с мячом. Техника	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	ведения баскетбольного мяча правой- левой рукой.					
34	Игры-эстафеты с мячом. Техника бросков на месте и в движении баскетбольного мяча.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
35	Игры-эстафеты с мячом. Техника бросков на месте и в движении баскетбольного мяча.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
36	Организационн о-методические требования на уроках физической культуры. Беседа по технике безопасности	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	на уроках по лыжной подготовке. Профилактика травматизма на уроках по лыжной подготовке.					
37	Повторение техники скользящего и ступающего шага. Непрерывное передвижение 1 км.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
38	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Дистанция 1.5 км.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
39	Попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход на лыжах. Дист 1.5 км	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

40	Попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход на лыжах. Дист 1.5 км	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
41	Попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход на лыжах. Дист 1.5 км.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
42	Одновременный одношажный ход. Дистанция 1.5 км.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
43	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Дистанция 1.5 км.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
44	Подъем "елочкой", "лесенкой" и "полу-елочкой",	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	спуск в основной стойке. Торможение "плугом". Дистанция 2 км.					
45	Контрольный урок прохождение дистанции - 1 км.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
46	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Беседа по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Профилактика травматизма на уроках по спортивным играм.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

47	<p>Классификация спортивных и подвижных игр .Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических качеств. Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.</p>	1	0	1		<p>https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</p>
48	<p>Классификация спортивных и подвижных игр .Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических</p>	1	0	1		<p>https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</p>

	качеств. Подача мяча через сетку броском одной рукой,снизу. из зоны подачи.					
49	Ловля высоко летящего мяча.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
50	Ловля высоко летящего мяча.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
51	Броски и ловля мяча через сетку.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
52	Броски и ловля мяча через сетку.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
55	Приём и передача	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	волейбольного мяча двумя руками снизу.					
56	Учебная игра - "пионербол". Совершенствование физических качеств.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
57	Учебная игра - "пионербол". Совершенствование физических качеств.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
58	История развития волейбола. Броски мяча через вольную сетку с дальних расстояний и точность.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
59	Волейбольные упражнения. Перемещения в волейболе.(мяч летит ,руки вверх; готовься	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	принимать мяч , руки вверх.)					
60	Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» из-за головы, броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
61	Учебная игра - "пионербол" с элементами волейбола. Совершенствование физических качеств.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
62	Учебная игра - "пионербол" с элементами волейбола. Совершенствование физических качеств.	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
63	Организационно-методические	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf

	<p>требования на уроках физической культуры. Беседа по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Профилактика травматизма на уроках по легкой атлетике. Комплекс ГТО.</p>					
64	<p>Контрольное тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Эстафетный бег.</p>	1	0	1		<p>https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</p>
65	<p>Контрольное тестирование челночного бега 3*10 метров. Пи</p>	1	0	1		<p>https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf</p>

	«Вызов номеров».					
66	Контрольное тестирование бега на 60 метров с высокого старта. П/и » Бросай далеко, собирай быстрее».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
67	Контрольное тестирование метание малого мяча на дальность и точность. П/и» Командные хвостики».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
68	Контрольное тестирование бег - 1 км. Развитие выносливости. П/и «Удочка».	1	0	1		https://kpk.kss45.ru/attachments/article/455/ЭОР%20Физическая%20культура.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы: пособие для
учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд., переработ. и
доп. – М.:Просвещение, 2014

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

□ Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет
«Физическая

культура».<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%>

D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

