

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

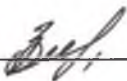
Краснодарского края

Муниципальное образование Тбилисский район

МБОУ СОШ № 15

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР



Задерей О.М

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Лужаков А.Н
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 375166)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

станция Ловлинская 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая

подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0			
1.2	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО).	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
1.3	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

1.4	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	2		2	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0			
2.2	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.3	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

	сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.				
2.4	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Народные подвижные игры.	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0			
1.2	Осанка человека	0			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0			
1.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. В процессе урока	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20		20	www.gto.ru (сайт гто)

					http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.2	Лыжная подготовка	0			
2.3	Легкая атлетика	34		34	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.4	Подвижные и спортивные игры	38		38	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.5	Общеразвивающие упражнения(ОРУ). В процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		92			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			
3.2	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

	«Готов к труду и обороне» (ГТО). В процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программ.				
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0			
1.2	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
1.3	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО).	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

1.4	<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	2		2	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0			
2.2	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.3	<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и</p>	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

	физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений				
2.4	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Народные подвижные игры.	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0			
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. В процессе урока	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	2	18	www.gto.ru (сайт гто)

					http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.2	Лыжная подготовка	0			
2.3	Легкая атлетика	34	3	31	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.4	Подвижные игры	41	5	36	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.5	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). В процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		95			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			

3.2	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). В процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программ	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0			
1.2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
1.3	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО).	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

1.4	<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	2		2	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0			
2.3	Физическая нагрузка	0			
2.4	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

2.5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.6	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Народные подвижные игры.	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0			
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. В процессе урока.	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		0			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	2	18	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.2	Легкая атлетика	34	3	31	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	41	5	36	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.6	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). В процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		95			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			
3.2	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). В процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0			
1.2	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
1.3	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО).	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

1.4	<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	2		2	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0			
2.3	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	1		1	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>

2.4	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.5	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Народные подвижные игры.	1		1	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0			
1.2	Закаливание организма	0			
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. В процессе урока, входит в	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

	содержание соответствующих разделов программы				
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	2	18	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.2	Легкая атлетика	34	3	31	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	41	5	36	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2.6	Общеразвивающие упражнения(ОРУ). В процессе урока. входит в содержание соответствующих разделов программы	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		95			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			
3.2	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). В процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы	0			www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<p><u>Знания о физической культуре</u></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Т/Б на уроках физкультуры. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки»</p>	1		1	01.09	<p>www.gto.ru (сайт гто)</p> <p>http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта)</p> <p>nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
2	<p><u>Лёгкая атлетика</u></p> <p>Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Два мороза».</p>	1		1	05.09	<p>www.gto.ru (сайт гто)</p> <p>http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта)</p> <p>nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
3	<p>Бег с ускорением 30 м. (ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке.</p> <p>Легкоатлетические эстафеты.</p>	1		1	07.09	<p>www.gto.ru (сайт гто)</p> <p>http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта)</p> <p>nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>

4	Прыжки на скакалке. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	1		1	08.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
5	Бег с ускорением 30м. (ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1		1	12.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »	1		1	14.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. (ГТО). Игра «Кто быстрее».	1		1	15.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1		1	19.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

9	Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1		1	21.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
10	Прыжок в длину с места и с разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. (ГТО). Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1		1	22.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 3мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. (ГТО). Игра «Лисы и куры»	1		1	26.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
12	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. (ГТО). Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1		1	28.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
13	Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Пятнашки».	1		1	29.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

14	Подтягивание. (ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1		1	03.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1		1	05.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
16	Метание мяча на дальность. (ГТО). Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1		1	06.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
17	Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		1	10.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
18	Прыжок в высоту. Многоскоки. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		1	12.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

19	Равномерный бег 3-4 мин. Прыжок в высоту. Многоскоки Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		1	13.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
20	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол(7ч). Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1		1	17.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
21	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1		1	19.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1		1	20.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1		1	24.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

24	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1		1	26.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1		1	27.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
26	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1		1	07.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, утренней зарядки, физкультминутки. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану»	1		1	09.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
28	<u>Знания о физической культуре.</u> История развития физической культуры. <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотических веществ. Эстафеты с	1		1	10.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

	элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»					
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	1		1	14.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1		1	16.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		1	17.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
32	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1		1	21.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
33	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по	1		1	23.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта)

	наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»					nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
34	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		1	24.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1		1	28.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1		1	30.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
37	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1		1	01.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков	1		1	05.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»					(образовательная социальная сеть)
39	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол(10ч). Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1		1	07.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1		1	08.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
41	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1		1	12.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
42	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1		1	14.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
43	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением	1		1	15.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».					(образовательная социальная сеть)
44	Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1		1	19.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
45	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1		1	21.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
46	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1		1	22.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
47	Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол»	1		1	26.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
48	Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол»	1		1	28.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
49	<p><u>Знания о физической культуре.</u></p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Игра «Смена мест», «Бой петухов»</p>	1		1	09.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
50	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p>Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»</p>	1		1	11.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
51	<p>Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p>	1		1	12.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
52	<p>Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».</p>	1		1	16.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
53	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1		1	18.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1		1	19.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
55	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «Становись разойдись»	1		1	23.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
56	Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1		1	25.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
57	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Танцевальные упражнения Сгибание -	1		1	26.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «У медведя во бору»					(образовательная социальная сеть)
58	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета.	1		1	30.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
59	Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение»	1		1	01.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
60	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол(15ч). Т/б при работе с мячом. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м(ГТО)..Игра «Пионербол».	1		1	02.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
61	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	06.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
62	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	08.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
63	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	09.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
64	Челночный бег 3X10м(ГТО). Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1		1	10.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
65	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	20.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
66	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1		1	22.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
67	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		1	27.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
68	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		1	29.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
69	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель-горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1		1	01.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
70	Ловля, передача мяча. Броски в цель-горизонтальную. подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1		1	02.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
71	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель-горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1		1	05.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
72	Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		1	07.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
73	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		1	12.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
74	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1		1	14.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
75	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	1		1	15.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
76	<u>Знания о физической культуре.</u> История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Игра «Мяч-капитану».	1		1	19.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
77	<u>Лёгкая атлетика</u>	1		1	21.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»					(образовательная социальная сеть)
78	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда - быстроногих».	1		1	22.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
79	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м.(ГТО). Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда - быстроногих».	1		1	02.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
80	Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1		1	04.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
81	Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»	1		1	05.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

82	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		1	09.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
83	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1		1	11.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
84	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места(ГТО), и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1		1	12.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
85	Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места и прыжки на скакалке. Линейная эстафета.	1		1	16.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
86	ОРУ. Челночный бег 3X10м. (ГТО). Прыжки в длину с места и прыжки на скакалке. Линейная эстафета.	1		1	18.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

87	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1		1	19.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
88	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. (ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1		1	23.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
89	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. (ГТО). Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1		1	25.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
90	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1		1	26.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
91	Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание.(ГТО).Игра «Удочка», «Пятнашки»	1		1	02.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

92	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1		1	03.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
93	<u>Подвижные и спортивные игры:</u> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Баскетбол(3ч). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1		1	07.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
94	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге правой левой рукой. Передачи мяча. Игра «Мяч водящему», « Попади в цель»	1		1	14.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
95	Ведение мяча правой, левой рукой. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча двумя руками. Игра «Мяч – капитану», «Подвижная цель»,	1		1	16.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
96	Волейбол(3ч). Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Охотники и утки», «Перестрелка»	1		1	17.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

97	Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелка», «Пионербол».	1		1	21.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
98	Подача мяча через сетку одной рукой. Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелка», «Пионербол»	1		1	23.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
99	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Игра «Мяч капитану»	1		1	24.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<u>Знания о физической культуре</u> Особенности физической культуры разных народов. Т/Б на уроках физкультуры. «Встречная эстафета».	1		1	01.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		1	05.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
3	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1		1	07.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний».	1		1	08.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

5	К/У. Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1	1		12.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »	1		1	14.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
7	Прыжки на скакалке. Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. (ГТО). Игра «Кто быстрее».	1		1	15.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1		1	19.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
9	Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. (ГТО). Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1		1	21.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

10	Прыжок в длину с места. (ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1		1	22.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
11	Прыжок в длину с разбега. (ГТО). Равномерный (медленный) бег до 2 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1		1	26.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
12	Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1		1	28.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
13	Метание мяча в цель, на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1		1	29.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
14	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1		1	03.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1		1	05.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
16	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. Игра «Салки».	1		1	06.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
17	Метание мяча на дальность. (ГТО). Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		1	10.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
18	Подтягивание. Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		1	12.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
19	Подтягивание(ГТО). Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		1	13.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

20	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1		1	17.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
21	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1		1	19.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1		1	20.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1		1	24.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
24	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1		1	26.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1		1	27.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
26	КУ - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1	1		07.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану»	1		1	09.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
28	<u>Знания о физической культуре.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игра «Совушка», эстафеты.	1		1	10.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	1		1	14.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1		1	16.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		1	17.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
32	КУ - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, леж на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1	1		21.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		1	23.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
34	Кувырок вперед и в сторону. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1		1	24.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1		1	28.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1		1	30.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
37	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1		1	01.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1		1	05.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
39	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1		1	07.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1		1	08.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
41	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1		1	12.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
42	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1		1	14.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
43	К/У-Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1	1		15.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
44	Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1		1	19.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

45	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча Бросок набивного мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1		1	21.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
46	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану»,	1		1	22.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
47	Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол	1		1	26.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
48	Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол	1		1	28.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
49	<u>Знания о физической культуре.</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Выполнение дыхательных упражнений. Игра «Смена мест», «Бой петухов»	1		1	09.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

50	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по канату. Игра «Смена мест»	1		1	11.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
51	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Лазание по канату.	1		1	12.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
52	Лазание по канату. Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1		1	16.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
53	Лазание по канату. Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1		1	18.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1		1	19.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

55	Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки(ГТО). Игра «Становись разойдись»	1		1	23.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
56	Строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки, (ГТО). Игра «Смена мест».	1		1	25.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
57	К/У-Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета.	1	1		26.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
58	Опорный прыжок через «козла». ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра «Запрещенное движение»	1		1	30.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
59	Опорный прыжка через «козла». ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении .«Запрещенное движение»	1		1	01.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

60	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол. Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1		1	02.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
61	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1		1	06.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
62	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	08.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
63	КУ - Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	1		09.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
64	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	13.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

65	Челночный бега 3X10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1		1	15.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
66	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	16.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
67	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1		1	17.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
68	КУ - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	1		20.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
69	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		1	22.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

70	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		1	27.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1		1	29.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
72	Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1		1	01.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
73	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1		1	02.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
74	Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		1	05.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

75	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		1	07.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
76	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1		1	12.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
77	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1		1	14.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
78	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление комплекса утренней зарядки. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	1		1	15.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
79	<u>Знания о физической культуре.</u> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	1		1	19.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

80	<p><u>Лёгкая атлетика</u></p> <p>Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»</p>	1		1	21.03	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
81	<p>ОРУ. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда -быстроногих».</p>	1		1	22.03	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
82	<p>Высокий старт. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.)Игра «Команда -быстроногих»</p>	1		1	02.04	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
83	<p>Бег с ускорением 20-30 м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.). Игра «Вызов номеров».</p>	1		1	04.04	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
84	<p>Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»</p>	1		1	05.04	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>

85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		1	09.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
86	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1		1	11.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
87	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1		1	12.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
88	Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1		1	16.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
89	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1		1	18.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

90	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1		1	19.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
91	КУ - Прыжки в длину с места(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1	1		23.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
92	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1		1	25.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
93	Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1		1	26.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
94	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1		1	02.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

95	К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. (ГТО). Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1	1		03.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
96	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мини футбол», «Борьба за мяч».	1		1	07.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
97	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге. Игры «Мяч капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1		1	14.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
98	К\У - Ведение мяча правой, левой ногой. Игра «Мяч – капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1	1		16.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
99	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		1	17.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

100	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		1	21.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
101	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		1	23.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
102	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплекс упражнений на формирование осанки. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1		1	24.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<u>Знания о физической культуре</u> Особенности физической культуры разных народов. Т/Б на уроках физкультуры. «Встречная эстафета ».	1		1	01.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		1	05.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
3	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1		1	06.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний».	1		1	08.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

5	К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1	1		12.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »	1		1	13.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. (ГТО). Игра «Кто быстрее».	1		1	15.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1		1	19.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
9	Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1		1	20.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

10	Прыжок в длину с места. (ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1		1	22.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
11	Прыжок в длину с разбега. (ГТО). Равномерный (медленный) бег до 2 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1		1	26.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
12	Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1		1	27.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
13	Метание мяча в цель, на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1		1	29.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
14	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1		1	03.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1		1	04.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
16	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. Игра «Салки».	1		1	06.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
17	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями..	1		1	10.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
18	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		1	11.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
19	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		1	13.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

20	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1		1	17.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
21	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1		1	18.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1		1	20.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1		1	24.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
24	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1		1	25.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1			27.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
26	К\У - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1	1		07.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1		1	08.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
28	<u>Знания о физической культуре.</u> Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	1		1	10.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры	1		1	14.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	(стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»					(образовательная социальная сеть)
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1		1	15.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		1	17.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
32	К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1	1		21.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		1	22.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
34	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с	1		1	24.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»					(образовательная социальная сеть)
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1		1	28.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1		1	29.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
37	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1		1	01.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1		1	05.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
39	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/Б при работе с мячом.	1		1	06.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».					(образовательная социальная сеть)
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1		1	08.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
41	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол».	1		1	12.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
42	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1		1	13.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
43	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1		1	15.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
44	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением	1		1	19.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта)

	направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».					nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
45	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1		1	20.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
46	К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	1		22.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
47	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1		1	26.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
48	Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол»	1		1	27.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
49	<u>Знания о физической культуре.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в	1		1	09.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»					(образовательная социальная сеть)
50	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по канату. Игра «Смена мест»	1		1	10.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
51	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Лазание по канату.	1		1	12.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
52	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1		1	16.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
53	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1		1	17.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах.	1		1	19.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»					(образовательная социальная сеть)
55	Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки(ГТО). Игра «Становись разойдись»	1		1	23.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
56	К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1	1		24.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
57	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1		1	26.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
58	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.	1		1	30.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
59	Опорный прыжка через «козла». ОРУ. Основные положения и движения рук, ног,	1		1	31.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта)

	туловища, выполняемы на месте и в движении .«Запрещенное движение»					nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
60	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол. Т/б при работе с мячом. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1		1	02.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
61	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1		1	06.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
62	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	07.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
63	К\У - Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	1		09.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
64	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	13.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
65	Челночный бега 3X10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1		1	14.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
66	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	16.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
67	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1		1	17.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
68	К\У - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	1		20.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
69	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		1	21.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
70	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		1	27.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1		1	28.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
72	Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1		1	01.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
73	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1		1	02.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
74	Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		1	05.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
75	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		1	06.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
76	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1		1	12.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
77	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1		1	13.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
78	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	1		1	15.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
79	<u>Знания о физической культуре.</u> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и	1		1	19.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	равновесия.Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».					(образовательная социальная сеть)
80	<p><u>Лёгкая атлетика</u></p> <p>Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»</p>	1		1	20.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
81	ОРУ. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда -быстроногих».	1		1	22.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
82	Высокий старт. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.)Игра «Команда -быстроногих»	1		1	02.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
83	Бег с ускорением 20-30 м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.). Игра «Вызов номеров».	1		1	03.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

84	Бег с ускорением 30 м. (ГТО) Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		1	05.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		1	09.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
86	Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега Легкоатлетические эстафеты.	1		1	10.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
87	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1		1	12.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
88	К\У - Прыжки в длину с места(ГТО). Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета.	1	1		16.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

89	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета.	1		1	17.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
90	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1		1	19.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
91	Прыжки в длину с разбега(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1		1	23.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
92	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1		1	24.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
93	К/У. Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1	1		26.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

94	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1		1	03.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
95	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. (ГТО). Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1		1	07.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
96	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Футбол. Остановка катящего мяча. Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель».	1		1	08.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
97	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге. Игры «Мяч капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1		1	14.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
98	К\У - Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1	1		15.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

99	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		1	17.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
100	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		1	21.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
101	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		1	22.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
102	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1		1	24.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<p><u>Знания о физической культуре .</u> Знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкоатлетические эстафеты.</p>	1		1	04.09	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
2	<p><u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробы-Вороны»</p>	1		1	05.09	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
3	<p>Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.</p>	1		1	07.09	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
4	<p>Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний».</p>	1		1	11.09	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru</p>

						(образовательная социальная сеть)
5	К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1	1		12.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »	1		1	14.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. (ГТО). Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1		1	18.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1		1	19.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
9	Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега. Равномерный бег	1		1	21.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	(медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».					(образовательная социальная сеть)
10	Прыжок в длину с места. (ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1		1	25.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
11	Прыжок в длину с разбега. (ГТО). Равномерный (медленный) бег до 2 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1		1	26.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
12	Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1		1	28.09	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
13	Метание мяча в цель, на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1		1	02.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
14	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1		1	03.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1		1	05.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
16	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. Игра «Салки».	1		1	09.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
17	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		1	10.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
18	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		1	12.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
19	Прыжок в высоту с прямого разбега. (ГТО). Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		1	16.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
20	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1		1	17.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
21	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1		1	19.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1		1	23.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1		1	24.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
24	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1		1	26.10	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1		1	07.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
26	К\У - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1	1		09.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
27	<u>Способы физической культуры.</u> Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1		1	13.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
28	<u>Знания о физической культуре.</u> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотич. веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	1		1	14.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	1		1	16.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1		1	20.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		1	21.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
32	К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1	1		23.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1		1	27.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

34	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1		1	28.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1		1	30.11	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1		1	04.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
37	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1		1	05.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1		1	07.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

	<u>Подвижные и спортивные игры</u>					www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
39	Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1		1	11.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1		1	12.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
41	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол».	1		1	14.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
42	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1		1	18.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
43	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1		1	19.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

44	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1		1	21.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
45	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1		1	25.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
46	К\У - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	1		26.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
47	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1		1	28.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
48	Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол»	1		1	29.12	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

49	<u>Знания о физической культуре.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»	1		1	09.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
50	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»	1		1	11.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
51	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Лазание по канату.	1		1	15.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
52	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1		1	16.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
53	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и	1		1	18.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

	гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»					
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1		1	22.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
55	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «Становись разойдись»	1		1	23.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
56	К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «Смена мест».	1	1		25.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
57	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1		1	29.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

58	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.	1		1	30.01	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
59	Опорный прыжка через «козла». ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении .«Запрещенное движение»	1		1	01.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
60	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол. Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1		1	05.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
61	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1		1	06.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
62	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	08.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

63	К\У - Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	1		12.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
64	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	13.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
65	Челночный бега 3X10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1		1	15.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
66	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1		1	19.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
67	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1		1	20.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

68	К\У - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	1		22.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
69	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		1	26.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
70	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1		1	27.02	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1		1	01.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
72	Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1		1	04.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

73	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1		1	05.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
74	Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		1	07.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
75	Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1		1	11.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
76	Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1		1	12.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
77	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1		1	14.03	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)

78	<p><u>Способы физической деятельности.</u></p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».</p>	1		1	18.03	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
79	<p><u>Знания о физической культуре.</u></p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».</p>	1		1	19.03	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
80	<p><u>Лёгкая атлетика</u></p> <p>Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»</p>	1		1	21.03	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
81	<p>ОРУ. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих».</p>	1		1	01.04	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)</p>
82	<p>Высокий старт. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через</p>	1		1	02.04	<p>www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru</p>

	верёвочку(высота 30-40см.)Игра «Команда - быстроногих»					(образовательная социальная сеть)
83	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Игра «Вызов номеров».	1		1	04.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
84	Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»	1		1	08.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.(ГТО). и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1		1	09.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
86	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1		1	11.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
87	Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с	1		1	15.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	разбега с 3-5 шагов. .(ГТО). Игра «Удочка», эстафеты.					(образовательная социальная сеть)
88	Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. Линейная эстафета.	1		1	16.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
89	К\У - Прыжки в длину с места (ГТО). Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места с разбега с 3-5 шагов.. Линейная эстафета.	1	1		18.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
90	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1		1	22.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
91	Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1		1	23.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
92	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1		1	25.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
93	К/У. Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1	1		27.04	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
94	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1		1	03.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
95	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. (ГТО). Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1		1	06.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
96	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Остановка катящего мяча. Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель».	1		1	07.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
97	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге. Игры «Мяч капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1		1	13.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

						(образовательная социальная сеть)
98	К\У - Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1	1		14.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
99	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		1	16.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
100	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		1	20.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
101	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1		1	21.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru (образовательная социальная сеть)
102	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплекс упражнений на	1		1	23.05	www.gto.ru (сайт гто) http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта) nsportal.ru

	формирование осанки. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры « Мини-Футбол», «Русская лапта».					(образовательная социальная сеть)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984г. -КОВАЛЬКО В.И.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004. -ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ:

[WWW.GTO.RU](http://www.gto.ru) (САЙТ ГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://ru.sport-wiki.org/) (ВИДЫ СПОРТА)

[NSPORTAL.RU](http://nsportal.ru) (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

