

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

| РАССМОТРЕНО                               | СОГЛАСОВАНО                           | УТВЕРЖДЕНО                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| М.О. учителей физической культуры         | Зам. директора по УВР                 | Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1     |
| Руководитель ШМО<br><i>С.И. Хайдорова</i> | <i>Е.С. Васильева</i><br>Протокол № 1 | <i>Я.С. Барнаков</i><br>Приказ № 210-А |
| Протокол № 1<br>от «23» августа 2024 г.   | от «26» августа 2024 г.               | от «27» августа 2024 г.                |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»  
основной общеобразовательной программы  
начального общего образования  
для обучающихся 3 класса  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Аюшиев Гарма цыбеневич  
учитель физической культуры  
(первая категория)

п. Усть-Ордынский 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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 физкультминутки 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.

### 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.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.



### 3 КЛАСС

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов и тем<br>программы              | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                         |                                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                       |                  |                       |                        |                                                   |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                          | 1                |                       |                        | Поле для свободного ввода                         |
| Итого по разделу                                        |                                                       | 1                |                       |                        |                                                   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                       |                  |                       |                        |                                                   |
| 2.1                                                     | Виды физических упражнений,<br>используемых на уроках | 1                |                       |                        | Поле для свободного ввода                         |
| Итого по разделу                                        |                                                       | 1                |                       |                        |                                                   |
| Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                       |                  |                       |                        |                                                   |
| 3.1                                                     | Легкая атлетика                                       | 20               |                       |                        | Поле для свободного ввода                         |
| 3.2                                                     | Гимнастика с основами акробатики                      | 11               |                       |                        | Поле для свободного ввода                         |
| 3.3                                                     | Лыжная подготовка                                     | 13               |                       |                        | Поле для свободного ввода                         |
| 3.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                           | 20               |                       |                        | Поле для свободного ввода                         |
| Итого по разделу                                        |                                                       | 64               |                       |                        |                                                   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                       |                  |                       |                        |                                                   |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                       |                  |                       |                        |                                                   |
| 1.1                                                     | Закаливание организма                                 | 1                |                       |                        | Поле для свободного ввода                         |
| 1.2                                                     | Дыхательная и зрительная гимнастика                   | 1                |                       |                        | Поле для свободного ввода                         |
| Итого по разделу                                        |                                                       | 2                |                       |                        |                                                   |
| Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                       |                  |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                        |                                                       | 0                |                       |                        |                                                   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ                  |                                                       | 68               | 6                     | 62                     |                                                   |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                      | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                 | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1     | [[Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Ходьба и бег. ]] | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 2     | [[Высокий старт. Бег на короткие дистанции. П/И "вызов номеров". ]]             | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 3     | [[Подвижная игра. Знакомство с историей народной подвижной игры. ]]             | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 4     | [[Тестирование бега на 30м. Прыжки в длину с места. П/И "день и ночь". ]]       | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 5     | [[Челночный бег 3х10м на результат. П/и "Ловишки с лентой". ]]                  | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 6     | [[Игры по желанию учащихся Бурятская игра – «Игра в лодыжки» - («Шагай») ]]     | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 7     | [[Ходьба, бег. Эстафеты. Прыжок в длину с места-тест. Силовые упражнения. ]]    | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |

| № п/п | Тема урока                                                                                                      | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                 | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8     | [[6-ти минутный бег-тест. Метание мяча на дальность с разбега. ]]                                               | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 9     | [[Русские народные игры "Прыгающие воробышки", "Ловушка". Бур.игра "Ястреб и утки" - (нашан ба нугаһан хоер) ]] | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 10    | [[Тест на гибкость-наклон вперёд-вниз. Равномерный бег до 5 минут. ]]                                           | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 11    | [[Подтягивание на перекладине-КУ. Прыжок в длину с разбега. ]]                                                  | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 12    | [[Народные игры: «День-ночь», «Вызов номеров». Игра: «Зайцы в огороде» ]]                                       | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 13    | [[Бег 60м-КУ. Метание мяча на дальность. Эстафеты. ]]                                                           | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 14    | [[Метание мяча. Равномерный бег до 10 минут-без учёта времени. ]]                                               | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 15    | [[Народные игры: «Быстрая скакалочка», «Пчёлки». Игра прятание колечка ( бэһэлиг ньюулга) ]]                    | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт                                                                                                                                                          |

| № п/п | Тема урока                                                                                                 | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                            | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |                                                                                                            |                  |                    |                     |               | «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]]                                                                                                                     |
| 16    | [[Бег 1000 м в равномерном темпе-КУ. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. ]]                          | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 17    | [[Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "Перестрелка" Развитие скоростно - силовых способностей. ]]     | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 18    | [[Подвижная игра : «Вызов номеров». Игра: «Зайцы в огороде» ]]                                             | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 19    | [[Ловля-передача мяча на месте и в движении. П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей. ]]            | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 20    | [[Ловля-передача мяча на месте и в движении. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей. ]] | 1                | 1                  | 0                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 21    | [[Игра: «Удочка», «Прыжки по полоскам». ]]                                                                 | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 22    | [[Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение на гибкость. П/и "Овладей мячом". ]]                      | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |

| № п/п | Тема урока                                                                                                                   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                              | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 23    | [[Упражнение: вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту - контроль. П/и "Подвижная цель". Развитие гибкости. ]] | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 24    | [[Подвижная игра: «Пройти бесшумно», «Лисы и куры». Бур.игра «Иголка, нитка и узелок» (Зун, ушахн, заншлоа) ]]               | 1                | 1                  | 0                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 25    | [[Упражнения с набивными мячами. Эстафеты. П/и "Быстро и точно". ]]                                                          | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 26    | [[Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Перестрелка». ]]                                                             | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 27    | [[Игры мордовского народа - «Котел» «Салки». ]]                                                                              | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 28    | [[Упражнения с набивными мячами. П/и "Мини-баскетбол" Упражнения на гибкость. ]]                                             | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 29    | [[Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упр. на месте. Развитие силовых способностей. ]]                           | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 30    | [[Игры русского народа - «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки». ]]                                                            | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт                                                                                                                                                                          |

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                               | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                          | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|       |                                                                                                                                                                          |                  |                    |                     |               | «ФизкультУра» <a ]&gt;http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru=""></a>                                                                                                                     |
| 31    | [[Строевые упр. и перестроения. Лазанье на гимнастической стенке, скамейке разными способами. ]]                                                                         | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a ]&gt;http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru=""></a> |
| 32    | [[Тест на пресс-поднимание туловища из пол. лёжа за 30 сек. Ходьба по наклонной гимн. скамейке: на носках, выпадами, с грузом, повороты на носках. П./и. «Пионербол». ]] | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a ]&gt;http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru=""></a> |
| 33    | [[Игра: «К своим флажкам». Бур.игра - «Игра в кости» . ]]                                                                                                                | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a ]&gt;http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru=""></a> |
| 34    | [[Прыжки ч/скалку за 30 сек.-тест. Упражнения в виси и упоре, на гибкость. П/и «Рыбаки и рыбки». ]]                                                                      | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a ]&gt;http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru=""></a> |
| 35    | [[Поднимание тулов. за 1 мин.-тест на пресс. Построения, перестроения. Акробатические элементы: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. ]]                            | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a ]&gt;http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru=""></a> |
| 36    | [[Беседа: «Правила поведения и техника безопасности на снегу» ]]                                                                                                         | 1                | 1                  | 0                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a ]&gt;http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru=""></a> |
| 37    | [[Акробатика. Прыжки ч/скалку за 1 мин. - тест. Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост". Эстафеты. ]]                                                 | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a ]&gt;http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru=""></a> |

| № п/п | Тема урока                                                                                                                             | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                        | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 38    | [[Перестроения. Спец. беговые упр. Челночный бег 4х9 м-тест. Эстафеты. ]]                                                              | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]]                           |
| 39    | [[Игра-эстафета: «Смена сторон». Игра «Прятанье колечка» ( бэһэлиг ньюлга) ]]                                                          | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]]                           |
| 40    | [[Акробатические упражнения - повторение. Скоростно-силовая подготовка:подтягивание на перекладине-КУ. ]]                              | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> дного ввода1]] |
| 41    | [[Построения, перестроения. Акробатика: 2 кувырка вперед-учёт, кув. назад, стойка на лопатках. ]]                                      | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]]                           |
| 42    | [[Игры: «К своим флажкам», «Два мороза, «Пятнашки». ]]                                                                                 | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]]                           |
| 43    | [[Акробатика. Кувырок вперед, кув.(или пережат) назад-учёт, стойка на лопатках. Упражнение гимн."мост". ]]                             | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]]                           |
| 44    | [[Упражнения на гибкость, координацию движений. Акробатика: пережато-стойка на лопатках-учёт, г/мост-освоение. Прыжки со скакалкой. ]] | 1                | 1                  | 0                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]]                           |

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                        | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 45    | [[Игры белорусского народа: «Михасик», «Прела-горела». ]]                                                                                                                         | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 46    | [[Акробатика: перекаты, кувырки, стойка на лопатках. Гимнаст. "мост"-учёт. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. « Перестрелка». ]]            | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 47    | [[Сдача промежуточных тестов и КУ по разделу-гимнастика. Подведение итогов четверти и подготовка к 3-й четв. на лыжи. ]]                                                          | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 48    | [[Игра «Прыгающие воробышки». Бур.игра «Ястреб и утки» - (нашан ба нугаһан хоер) ]]                                                                                               | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 49    | [[Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Подготовка л/инвентаря. Значение занятий на свежем воздухе. П/и « Белые медведи» ]]                                              | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 50    | [[Подводящие упражнения. Скользящий шаг с палками. Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск в основной стойке. Дистанции до 1 км. ]] | 1                | 1                  | 0                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 51    | [[Беседа: «Личная гигиена». Подвижные игры: «Мяч водящему», «Точный расчёт» ]]                                                                                                    | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                     | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 52    | [[Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем « полуелочкой». Эстафеты. ]]                                                             | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 53    | [[Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем « полуелочкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты.                                                               | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 54    | Игра: «Школа мяча». Бур.игра «Иголка, нитка и узелок» (Зун, ушахн, заншлоа)                                                                                                                    | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»                                                                                                                                            |
| 55    | Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты.                                                                  | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 56    | [[Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1 км на результат. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. ]] | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 57    | [[Игры татарского народа. «Серый волк», «Скок-перескок». ]]                                                                                                                                    | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 58    | [[Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем « полуелочкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты. ]]                               | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |

| № п/п | Тема урока                                                                                                                             | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                        | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 59    | [[Обучение различным видам торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок. ]]                                        | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»                                                                                                                                                            |
| 60    | [[Обучение игре «Мяч с четырёх сторон». Обучение игре «Мяч капитану».                                                                  | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»                                                                                                                                                            |
| 61    | [[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]                                                                                        | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>                                                                                                                                                                               |
| 62    | [[Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. ]]            | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 63    | [[Русские народные игры. «Ловушка», «Точная передача». Бурятская игра – «Игра в лодыжки» - («Шагай») ]]                                | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>                                                                                          |
| 64    | [[Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет». Техника лыжных ходов – контроль. ]] | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 65    | [[Закрепление техники поворота на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет». ]]                        | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 66    | [[Игра «Быстро по местам», «Попади в лису». Бурятская игра – «Игра в лодыжки» - («Шагай») «Сухарбанай» ]]                              | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| 67    | [[Совершенствовать повороты переступанием. Поворот «упором». Падение набок под уклон на месте. П/и «Затормози перед линией». ]]        | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |

| № п/п                               | Тема урока                                                              | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                         | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 68                                  | [[Совершенствование поворотов на лыжах. Поворот «упором» - контроль. ]] | 1                | 0                  | 1                   |               | [[Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?">http://www.itn.ru/communities.aspx?</a> ]] |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                         | 68               | 6                  | 62                  |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»,

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»,

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
8. <http://www.trainer.h1.ru/> -сайт учителя физ. культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> -газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> -газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> -Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> -Журнал «Культура здоровой жизни»
14. [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm) Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>