

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Конарская средняя общеобразовательная школа» Цивильского муниципального округа  
Чувашской Республики

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>РАССМОТРЕНО</b><br>Руководитель ШМО<br>_____<br>/Т.В.Федорова/<br>Протокол № 1 от<br>«30» августа 2023 г. | <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>Заместитель директора по<br>УВР<br>_____<br>/Н.Н.Никитина/<br>«31» августа 2023 г. | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>Директор школы<br>_____<br>/Н.В.Ильина/<br>Приказ № <u>166</u> от<br>«31» августа 2023 г. |
|--|--|--|

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

(срок реализации – 4 года)

Учителя: Моргунова Л.И.  
Иванова С.М.  
Федорова Т.В.

*п.Конар*  
*2023-2024 уч.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 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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

#### **4 КЛАСС**

##### ***Знания о физической культуре***

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

##### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

##### ***Физическое совершенствование***

###### ***Оздоровительная физическая культура***

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

###### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

###### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

###### ***Лёгкая атлетика***

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

###### ***Лыжная подготовка***

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

###### ***Плавательная подготовка***

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

###### ***Подвижные и спортивные игры***

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

###### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **1 КЛАСС**

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

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

#### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов 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 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.

#### **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.

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1-4 КЛАСС**

**1 КЛАСС**

| <b>№ по п/п</b> | <b>Наименование разделов</b>                      | <b>Наименование тем уроков</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>     |
|-----------------|---|--|---------------------|---|
| 1.              | <b>Знания о физической культуре (2 ч.)</b>        | ИОТ- 011. Организационно-методические указания   | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.              |   | Физическая культура и здоровье человека. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.              | <b>Легкая атлетика (5ч.)</b>                      | Техника челночного бега. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»                                | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.              |   | Бег на 30м с высокого старта. Чувашская игра «Шап-шапринле». РК                              | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5.              |   | Техника метания малого мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди»                                 | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6.              |   | Метание малого мяча на точность. Игра «Два Мороза»   | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7.              |   | Техника прыжка в длину с места. Чувашская игра «Емпулле». РК                                 | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8.              | <b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b>        | Возникновение физической культуры и спорта   | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9.              | <b>Подвижные игры (5 ч.)</b>                      | Русская народная подвижная игра «Горелки»  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10.             |   | Подвижная игра «Мышеловка»   | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11.             |   | Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»                                   | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12.             |   | Индивидуальная работа с мячом. Подвижная игра «Осада города»                                 | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13.             |   | Подвижная игра «Ночная охота». Чувашская подвижная игра «Уйахпа хевелле». РК                 | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14.             | <b>Гимнастика с элементами акробатики (4 ч.)</b>  | Наклон вперед из положения стоя  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15.             |   | Подъем туловища из положения лежа за 30с. Игра «Уйахпа хевелле». РК                          | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16.             |   | Вис на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»   | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17.             |   | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений                         | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18.             | <b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b>        | Что такое физическая культура?   | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19.             | <b>Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)</b> | Перекаты. Подвижная игра «Удочка»  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|
| 20. |  | Разновидности перекаатов. Подвижная игра «Удочки»                                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21. |  | Техника выполнения кувырка вперед. Чувашская игра «Тутар парамалла». РК             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22. |  | Стойка на лопатках. «Мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки»                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23. |  | Лазанье по гимнастической стенке. Чувашская игра «Чипер херле». РК                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24. |  | Висы на перекладине. Чувашская игра «Тутар парамалла». РК                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25. |  | Круговая тренировка. Игровые упражнения на матах                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26. |  | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Шмель»   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27. |  | Висы на гимнастической стенке. Подвижная игра «Волк во рву»                         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28. |  | Обруч - учимся им управлять. Игра «Шмель»   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29. |  | Вращение обруча. Чувашская игра «Емпулле». РК                                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30. |  | Круговая тренировка. Подвижные игры   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31. | <b>Лыжная подготовка (14 ч.)</b>           | ИОТ- 013. Организационно-методические требования при лыжной подготовке              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32. |  | Ступающий шаг на лыжах без палок. Игра «Кам ларать-лармасть». РК                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33. |  | Ступающий шаг на лыжах с палками  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34. |  | Скользкий шаг на лыжах с палками  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35. |  | Повороты переступанием на лыжах без палок. Чувашская игра «Селене хуринчен тыт». РК | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36. |  | Скользкий шаг на лыжах с палками  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37. |  | Поворот переступанием на лыжах с палками  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38. |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39. |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40. |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41. |  | Прохождение дистанции 1км на лыжах. Подвижная игра «Патшалла». РК                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42. |  | Скользкий шаг на лыжах «змейкой»  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43. |  | Скользкий шаг на лыжах «змейкой»  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44. |  | Контрольный урок по лыжной подготовке   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45. | <b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b> | Олимпийские игры  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46. | <b>Подвижные игры (4 ч.)</b>               | Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел»                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47. |  | Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»                                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|
| 48. |  | Ведение мяча в движении. Знакомство с эстафетами                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49. |  | Подвижные игры «Котел», «Хурчкалла». РК                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50. | <b>Знание о физической культуре (1 ч.)</b>       | Личная гигиена человека   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51. | <b>Гимнастика с элементами акробатики (7 ч.)</b> | Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52. |  | Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53. |  | Прохождение полосы препятствий. Игра «Белочка-защитница»                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54. |  | Вис на время. Чувашская игра «Шантмалла». РК                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55. |  | Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56. |  | Подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57. |  | Подъем туловища за 30с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58. | <b>Легкая атлетика (7 ч.)</b>                    | Бросок набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59. |  | Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 60. |  | Техника метания на точность. Игра «Ловишка с мешочком на голове»        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61. |  | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Собачки»                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62. |  | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Собачки»                        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63. |  | Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Колдунчики»            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64. |  | Бег на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Колдунчики»               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65. | <b>Подвижные игры (2 ч.)</b>                     | Командная подвижная игра «Хвостики»                                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66. |  | Командные подвижные игры «Хвостики», «День и ночь»                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

## 2 КЛАСС

| № по п/п | Наименование разделов                           | Наименование тем уроков   | Кол-во часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы            |
|----------|---|---|--------------|---|
| 1.       | <b>Знания о физической культуре(1ч.)</b>        | ИОТ – 011. Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.       | <b>Легкая атлетика (11ч.)</b>                   | Бег на 30м с высокого старта. Игра «Ловишка»                                    | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.       |   | Техника челночного бега. Чувашская игра «Кушакпа шашилле». РК                   | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4.       |   | Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Колдунчики»                                | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5.       |   | Техника метания малого мяча на дальность. Игра "Колдунчики"                     | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6.       |   | Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Хвостики»                     | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7.       |   | Упражнения на развитие координации движений. Игра «Хвостики»                    | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8.       |   | Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне»                | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9.       |   | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне»                        | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10.      |   | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Салки»                                | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11.      |   | Метание малого мяча на точность. Подвижная игра «Бездомный заяц»                | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12.      |   | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Бездомный заяц»                         | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13.      | <b>Знания о физической культуре (1ч.)</b>       | Физические качества. Игра «Хвостики»  | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14.      | <b>Подвижные игры (2ч.)</b>                     | Подвижные игры. «Салки», «Хвостики». Чувашская игра «Хурчкалла». РК             | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15.      |   | Подвижная игра «Кот и мыши»   | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16.      | <b>Гимнастика с элементами акробатики (5ч.)</b> | Наклон вперед из положения стоя   | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17.      |   | Подъем туловища из положения лежа 30с. Игра «Вышибалы»                          | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18.      |   | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. «Вышибалы»          | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19.      |   | Вис на время. Чувашская игра «Хурчкалла». РК                                    | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20.      |   | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Салки»        | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21.      | <b>Подвижные игры (7ч.)</b>                     | Ловля и броски малого мяча в парах  | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22.      |   | Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Кот и мыши»                        | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|
| 23. |  | Подвижная игра «Осада города»   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24. |  | Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25. |  | Упражнения с мячом. Подвижная игра «Ночная охота»                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26. |  | Ведение мяча. Подвижная игра «Ночная охота»                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27. |  | Подвижные игры. «Осада города». Чувашская игра «Ёмпулле».РК             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28. | <b>Знания о физической культуре (1ч.)</b>        | Режим дня   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29. | <b>Гимнастика с элементами акробатики (5ч.)</b>  | Кувырк вперед. Подвижная игра «Удочка»                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30. |  | Кувырк вперед с трёх шагов. Подвижная игра «Удочка»                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31. |  | Кувырок вперед с разбега. Чувашская игра «Чипер херле». РК              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32. |  | Усложнённые варианты выполнения кувырка вперед. Игра «Удочка»           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33. |  | Стойка на лопатках. Мост. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34. | <b>Знания о физической культуре (1ч.)</b>        | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35. | <b>Гимнастика с элементами акробатики (15ч.)</b> | Круговая тренировка. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36. |  | Техника выполнения стойки на голове. Упражнения на внимание             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37. |  | Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Белочка-защитница»              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38. |  | Различные виды перелезаний. Подвижная игра «Удочка»                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39. |  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Упражнения на внимание | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40. |  | Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка»                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41. |  | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Удочка»                              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42. |  | Прыжки в скакалку в движении. Подвижная игра «Горячая линия»            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43. |  | Круговая тренировка. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»                   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44. |  | Лазанье по канату. Подвижная игра «Горячая линия»                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45. |  | Лазанье по канату. Подвижная игра «Медведи и пчелы»                     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46. |  | Круговая тренировка. Чувашская игра «Емпулле». РК                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|     |   |  |   |   |
|-----|---|--|---|---|
| 47. |   | Вращение обруча. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48. |   | Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Ловишка с мешочком»  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49. |   | Круговая тренировка. Чувашская игра «Шап-шапринле». РК         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50. | <b>Лыжная подготовка</b>                  | Ступающий и скользящий шаг без палок                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51. | <b>(22ч.)</b>                             | Ступающий и скользящий шаг без палок                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52. |   | Повороты переступанием на лыжах без палок                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53. |   | Повороты переступанием на лыжах без палок                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54. |   | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55. |   | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56. |   | Торможение падением на лыжах с палками. Игра «Салки на снегу»  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57. |   | Торможение падением на лыжах с палками. Игра «Салки на снегу»  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58. |   | Прохождение дистанции 1 км на лыжах                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59. |   | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 60. |   | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон              | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61. |   | Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62. |   | Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63. |   | Подъём на склон «ёлочкой». Чувашская игра «Шантмалла». РК      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64. |   | Подъём на склон «ёлочкой». Чувашская игра «Шантмалла». РК      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65. |   | Передвижение на лыжах «змейкой». Игра «Салки на снегу»         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66. |   | Передвижение на лыжах «змейкой». Игра «Салки на снегу»         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67. |   | Подвижная игра на лыжах «Накаты»                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 68. |   | Подвижная игра на лыжах «Накаты»                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 69. |   | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 70. |   | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 71. |   | Контрольный урок по лыжной подготовке                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 72. | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | Круговая тренировка. Чувашская игра «Уйахпа хевелле».РК        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |



|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     | <b>(3ч.)</b>                                    |   |   |   |
| 73. |   | Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка»                             | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 74. |   | Усложненная полоса препятствий. Подвижная игра «Совушка»                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 75. | <b>Плавание (3 ч)</b>                           | ТБ на уроках физкультуры в бассейне. Зачем нужно уметь плавать? Разминка пловца     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 76. |   | Подготовительные двигательные упражнения на суше и на воде. Работа рук и ног в воде | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 77. |   | ОРУ на суше. Скольжение на груди. Скольжение на спине                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 78. | <b>Подвижные и спортивные игры (10ч.)</b>       | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»                                 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 79. |   | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Игра «Вышибалы»               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 80. |   | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра «Салки, дай руку»                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 81. |   | Эстафеты с мячом. Чувашская игра «Селене хуринчен тыт». РК                          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 82. |   | Подвижные игры. Чувашские игры «Хёр памалла». «Хурчкалла». РК                       | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 83. |   | Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Точно в цель»                           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 84. |   | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Игра «Точно в цель»               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 85. |   | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 86. |   | Подвижная игра «Вышибалы»   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 87. |   | Броски мяча через волейбольную сетку  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 88. | <b>Легкая атлетика (2ч)</b>                     | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Игра «Точно в цель»           | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 89. |   | Броски набивного мяча из-за головы на дальность. Игра «Точно в цель»                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 90. | <b>Гимнастика с элементами акробатики (4 ч)</b> | Вис на время. Подвижная игра «Тутар парамалла». РК                                  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 91. |   | Контроль наклона вперед из положения стоя. Игра «Точно в цель»                      | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 92. |   | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Собачки»          | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 93. |   | Подъем туловища из положения лежа за 30с. Игра «Тутар парамалла». РК                | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|      |   |  |   |   |
|------|---|--|---|---|
| 94.  | <b>Легкая атлетика</b>                  | Метание малого мяча на точность. Игра «Земля, воздух, вода»  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 95.  | <b>(6ч)</b>                             | Метание малого мяча на точность. Игра «Земля, воздух, вода»  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 96.  |   | Беговые упражнения. Чувашская игра «Патшалла». РК            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 97.  |   | Бег на 30м с высокого старта. Подвижная игра « Хвостики»     | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 98.  |   | Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра « Хвостики» | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 99.  |   | Бег на 1000м. Чувашская игра «Тутар парамалла»               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 100. | <b>Подвижные и спортивные игры (3ч)</b> | Подвижная игра «Флаг на башне»                               | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 101. |   | Подвижная игра «Воробьи – вороны»                            | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 102. |   | Подвижные игры. Чувашская игра «Тутар парамалла». РК         | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

### 3 КЛАСС

| № по п/п | Наименование разделов                                 | Наименование тем уроков  | Количество часов   | Электронные цифровые образовательные ресурсы  |   |
|----------|---|--|--|---|---|
| 1.       | <b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15 ч.)</b> | ТБ на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд                       | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 2.       |   | Бег 30 м. Прыжок в длину с места   | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 3.       |   | Бег 60 м. Метание мяча   | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 4.       |   | Бег 60 м. Прыжок в длину с места   | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 5.       |   | Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд   | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 6.       |   | Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м                                 | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 7.       |   | Прыжок в длину с места. Метание мяча   | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 8.       |   | Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд   | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 9.       |   | Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                 | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 10.      |   | Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м   | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 11.      |   | Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 12.      |   | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики  | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 13.      |   | Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики  | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 14.      |   | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики  | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра»    |   |
| 15.      |   | Бег на 1500 м  | 1  | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 16.      |   | <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 ч.)</b>   | Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 17.      |   |  | Ведение мяча на месте и в движении   | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>                       |

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     |   |   |   | Сайт «ФизкультУра»  |
| 18. |   | Ведение мяча с изменением направления   | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 19. |   | Ведение мяча на месте и в движении  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 20. |   | Ведение мяча с изменением направления   | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 21. |   | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча                                  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 22. |   | Броски в кольцо одной рукой от плеча  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 23. |   | Ловля и передача мяча на месте и в движении   | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 24. |   | Броски в кольцо двумя руками снизу  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 25. | <b>Гимнастика с элементами акробатики (24 ч.)</b>       | ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 26. |   | Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 27. |   | Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д)         | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 28. |   | Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 29. |   | Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 30. |   | Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 31. |   | Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 32. |   | Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в вися стоя и лежа  | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 33. |   | Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд   | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 34. |   | Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне)   | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 35. | Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку      | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 36. | Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне) | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |   |
| 37. |   | Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д) | 1   | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |

|     |                                  |  |   |   |
|-----|----------------------------------|--|---|---|
| 38. |                                  | Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне)  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 39. |                                  | Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд                                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 40. |                                  | Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 41. |                                  | Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 42. |                                  | Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 43. |                                  | Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 44. |                                  | Акробатические упражнения. Лазанье по канату   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 45. |                                  | Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 46. |                                  | Лазанье по канату  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 47. |                                  | Акробатические упражнения. Лазанье по канату   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 48. |                                  | Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 49. | <b>Лыжная подготовка (16 ч.)</b> | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием                               | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 50. |                                  | Скользящий шаг (без палок)   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 51. |                                  | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 52. |                                  | Чередование ступающего и скользящего шага  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 53. |                                  | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 54. |                                  | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 55. |                                  | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 56. |                                  | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой»  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 57. |                                  | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой»   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 58. |                                  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>                       |

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     |   |   |   | Сайт «ФизкультУра»  |
| 59. |   | Попеременный двухшажный ход (с палками)                               | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 60. |   | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 61. |   | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты                   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 62. |   | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 63. |   | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты                   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 64. |   | Прохождение дистанции 1500 м  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 65. | <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (18 ч.)</b> | ТБ на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 66. |   | Ведение мяча на месте и в движении                                    | 1 | <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра»   |
| 67. |   | Ведение мяча с изменением направления                                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 68. |   | Ведение мяча на месте и в движении                                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 69. |   | Ведение мяча с изменением направления                                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 70. |   | Броски в кольцо двумя руками снизу                                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 71. |   | Броски в кольцо одной рукой от плеча                                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 72. |   | Ловля и передача мяча на месте и в движении                           | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 73. |   | Броски в кольцо двумя руками снизу                                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 74. |   | Ведение мяча на месте и в движении                                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 75. |   | Ведение мяча с изменением направления                                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 76. |   | Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч»                               | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 77. |   | Ведение мяча на месте и в движении                                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 78. |   | Ловля и передача мяча на месте и в движении                           | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>                       |

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     |   |   |   | Сайт «ФизкультУра»  |
| 79. |   | Броски в кольцо двумя руками вниз   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 80. |   | Ведение мяча на месте и в движении  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 81. |   | Ведение мяча с изменением направления   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 82. |   | Ведение мяча на месте и в движении в парах  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 83. | <b>Плавание (5 ч.)</b>                                | ТБ на уроках физкультуры в бассейне. Зачем нужно уметь плавать? Разминка пловца               | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 84. |   | Упражнения на вдох и выдох. Задержка дыхания. ОРУ на суше. Развитие выносливости              | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 85. |   | Работа рук и ног в воде. Имитация движений. ОРУ на суше                                       | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 86. |   | Техника плавания способом "кроль на животе и груди". ОРУ на суше                              | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 87. |   | Техника плавания способом "кроль на спине". ОРУ на суше                                       | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 88. | <b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15 ч.)</b> | ТБ на уроках по легкой атлетике   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 89. |   | Бег 30 м. Прыжок в длину с места  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 90. |   | Бег 60 м. Метание мяча  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 91. |   | Бег 60 м. Прыжок в длину с места  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 92. |   | Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд                                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 93. |   | Наклон вперед из положения сидя на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 94. |   | Прыжок в длину с места. Метание мяча  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 95. |   | Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд                        | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 96. |   | Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 97. |   | Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 98. |   | Поднимание и опускание туловища за 30 секунд  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>                       |

|      |  |   |   |   |
|------|--|---|---|---|
|      |  |   |   | Сайт «ФизкультУра»  |
| 99.  |  | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 100. |  | Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики             | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 101. |  | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 102. |  | Бег на 1500 м   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |



#### 4 КЛАСС

| № по п/п | Наименование разделов                            | Наименование тем уроков  | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы  |
|----------|--|--|------------------|---|
| 1.       | <b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b>       | ИОТ- 011. Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 2.       | <b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>                   | Бег на 30м с высокого старта   | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 3.       |  | Челночный бег. Чувашская игра «Кушакпа шӑшилле». РК                            | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 4.       |  | Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Колдунчики»                               | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 5.       |  | Бег на 60м с высокого старта. Чувашская игра «Шӑп-шӑпринле». РК                | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 6.       |  | Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»                  | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 7.       |  | Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол»                     | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 8.       |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега                                  | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 9.       |  | Метание малого мяча на точность. Игра «Вышибалы»                               | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 10.      |  | Прыжок в длину с места. Чувашская игра «Сӑрӑк кӑмпа». РК                       | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 11.      |  | Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Вышибалы"                              | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 12.      | <b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b>       | Техника паса в футболе   | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 13.      | <b>Подвижные и спортивные игры (2 ч.)</b>        | ИОТ – 014. Спортивная игра "Футбол"  | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 14.      |  | Спортивная игра "Футбол"   | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра»    |
| 15.      | <b>Гимнастика с элементами акробатики (4 ч.)</b> | ИОТ – 012. Наклон вперед из положения стоя                                     | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
|          |  | Подъем туловища из положения лежа за 30с. Подвижная игра «Перестрелка»         | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 17.      |  | Контроль подтягиваний. Игра «Вышибалы»   | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 18.      |  | Вис на время. Чувашская игра «Хурчкалла». РК                                   | 1                | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>                       |

|     |   |  |   |   |
|-----|---|--|---|---|
|     |   |  |   | Сайт «ФизкультУра»  |
| 19. | <b>Подвижные и спортивные игры (9 ч.)</b>         | ИОТ - 014. Броски и ловля мяча в парах                                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 20. |   | Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Защита стойки»        | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 21. |   | Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Капитаны»                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 22. |   | Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»         | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 23. |   | Подвижная игра «Осада города»  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 24. |   | Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города»                     | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 25. |   | Упражнения с мячом. Подвижная игра «Штурм»                             | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 26. |   | Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»                                   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 27. |   | Подвижные игры. Чувашская игра «Ёмпүлле». РК                           | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 28. | <b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b>        | Зарядка  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 29. | <b>Гимнастика с элементами акробатики (5 ч.)</b>  | ИОТ – 012. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»                     | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 30. |   | Кувырок вперед с разбега. Игра «Удочка»                                | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 31. |   | Кувырок назад. Чувашская игра «Чипер хёрле». РК                        | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 32. |   | Круговая тренировка. Игровые упражнения на внимание                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 33. |   | Стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты»                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 34. | <b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b>        | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека                     | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 35. | <b>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)</b> | ИОТ – 012. Гимнастические упражнения. Чувашская игра «Чипер хёрле». РК | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 36. |   | Висы. Подвижная игра «Ловля обезьян»                                   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 37. |   | Лазанье по гимнастической стенке и висы. Игра «Ловля обезьян»          | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 38. |   | Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка»                           | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |

|     |                                  |   |   |   |
|-----|----------------------------------|---|---|---|
| 39. |                                  | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»                     | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 40. |                                  | Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия»           | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 41. |                                  | Лазанье по канату в два приема. Игра «Будь осторожен»                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 42. |                                  | Круговая тренировка. Подвижная игра « Салки и мяч»                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 43. |                                  | Лазанье по канату. «Игра в мяч с фигурами»                            | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 44. |                                  | Лазанье по канату в два приема. Подвижная игра «Горячая линия»        | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 45. |                                  | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Салки и мяч»                       | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 46. |                                  | Круговая тренировка. Чувашская игра «Ёмпүлле». РК                     | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 47. |                                  | Вращение обруча. Подвижная игра «Катание колеса»                      | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 48. |                                  | Круговая тренировка. Подвижная игра «Катание колеса»                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 49. |                                  | Круговая тренировка. Подвижные игры «горячая линия», «Катание колеса» | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 50. | <b>Лыжная подготовка (22 ч.)</b> | ИОТ - 013. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. ТБ   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 51. |                                  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 52. |                                  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 53. |                                  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 54. |                                  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 55. |                                  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 56. |                                  | Попеременный одношажный ход на лыжах. Игра «Кам ларать-лармасть». РК  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 57. |                                  | Попеременный одношажный ход на лыжах. Игра «Кам ларать-лармасть». РК  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 58. |                                  | Одновременный одношажный ход на лыжах                                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 59. |                                  | Одновременный одношажный ход на лыжах                                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>                       |

|     |  |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|
|     |  |   |   | Сайт «ФизкультУра»  |
| 60. |  | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 61. |  | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 62. |  | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 63. |  | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 64. |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Шантмалла». РК               | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 65. |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Шантмалла». РК               | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 66. |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты»  | 1 | <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра»   |
| 67. |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты»  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 68. |  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»                                   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 69. |  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»                                   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 70. |  | Прохождение дистанции 2км на лыжах  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 71. |  | Контрольный урок по лыжной подготовке                                       | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 72. | <b>Легкая атлетика (4 ч.)</b>                    | ИОТ - 011. Полоса препятствий. Чувашская игра «Уйӑхпа хӗвелле». РК          | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 73. |  | Усложненная полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка»                     | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 74. |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Вышибалы с кеглями»                | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 75. |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание»                                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 76. | <b>Знания о физической культуре (1 ч.)</b>       | Физкультминутка. Подвижная игра «Вышибалы»                                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 77. | <b>Гимнастика с элементами акробатики (3 ч.)</b> | ИОТ – 012. Знакомство с опорным прыжком. Подвижная игра «Ловишка на хобах»  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 78. |  | Опорный прыжок. Чувашская игра «Тутӑр пӑрахмалла». РК                       | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 79. |  | Опорный прыжок. Игра "Ловишка на хобах"                                     | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |

|      |  |  |   |   |
|------|--|--|---|---|
| 80.  | <b>Плавание (5ч.)</b>                            | ТБ (ИОТ -020) на уроках физкультуры в бассейне. Разминка пловца                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 81.  |  | Упражнения на вдох и выдох. Задержка дыхания. ОРУ на суше. Развитие выносливости | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 82.  |  | Техника плавания способом "кроль на спине". Имитация движений. ОРУ на суше       | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 83.  |  | Техника плавания способом "кроль груди". ОРУ на суше                             | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 84.  |  | Работа рук и ног при технике "брасс"   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 85.  | <b>Легкая атлетика (9 ч.)</b>                    | ИОТ - 011. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 86.  |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой. Игра «Точно в цель»                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 87.  |  | Прыжок в длину с места. Игра «Хёр памалла». РК                                   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 88.  |  | Метание малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол»                     | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 89.  |  | Беговые упражнения. Игра «Командные хвостики»                                    | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 90.  |  | Бег на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Ножной мяч»                        | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 91.  |  | Челночный бег 3×10м. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»                       | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 92.  |  | Метание мяча на дальность. Игра «Флаг на башне»                                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 93.  |  | Бег на 1000м. Спортивная игра «Футбол»   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 94.  | <b>Гимнастика с элементами акробатики (4 ч.)</b> | ИОТ - 012. Вис на время. Чувашская игра «Сёрёк кампа». РК                        | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 95.  |  | Наклон из положения стоя. Подтягивание и отжимание                               | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 96.  |  | Подъем туловища из положения лежа за 30с   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 97.  | <b>Подвижные и спортивные игры (6 ч.)</b>        | ИОТ – 014. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол»                 | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 98.  |  | Спортивная игра «Баскетбол»  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 99.  |  | Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол»                                  | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 100. |  | Спортивная игра «Футбол»   | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>                       |

|      |  |   |   |   |
|------|--|---|---|---|
|      |  |   |   | Сайт «ФизкультУра»  |
| 101. |  | Спортивные игры. Чувашская игра «Хурчкалла». РК | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |
| 102. |  | Подвижные и спортивные игры                     | 1 | <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a><br>Сайт «ФизкультУра» |

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**