

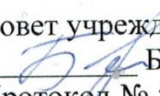
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области


Департамент образования Администрации города Омска

**БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 56 с углубленным
изучением отдельных предметов"**

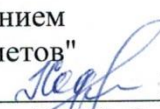
РАССМОТРЕНО

Совет учреждения
 Быкова Е.Г.
Протокол № 5
От «29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Методический совет
 Кот С.Ю.
Протокол № 5
От «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор БОУ г. Омска
"Средняя общеобразовательная
школа № 56 с углубленным
изучением отдельных
предметов"
 Ходзицкая И.Ю.
Приказ № 128-О
От «29» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1023347)

учебного предмета «Физическая культура (вариант 2)»

для обучающихся 1-4 классов

Омск 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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 и растяжки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Метание 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, волейбол).

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 разнообразным 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. Перекаты в группировке, кувырок вперёд. Стойка на лопатках, гимнастический "мост".

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча на дальность. 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.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

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. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на

лопатках, гимнастический "мост". Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине и брусьях: висы и упоры, подъём переворотом.

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 с места и с 3-5 шагов разбега.

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.

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.

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;
- 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 мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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, игровой 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, выполнять метание малого мяча с места и в движении;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- 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;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	14			Поле для свободного ввода
2.4	Весёлые старты	12			
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
комплекса ГТО		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0		Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры	12			Поле для свободного ввода
2.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	14			
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Физическая нагрузка. Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	22			
2.4	Подвижные игры	6			
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные игры	4			
2.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	24			
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Ходьба под счет	1				Поле для свободного ввода1
2	Беседа- Личная гигиена и гигиенические процедуры. Ходьба на носках, на пятках, Обычный бег.	1				Поле для свободного ввода1
3	Современные физические упражнения. Разновидности ходьбы. Экскурсия по стадиону.	1				Поле для свободного ввода1
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ. Прогулка	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Упражнения для осанки. Бег 30 м. Игра «Два Мороза»	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1				Поле для свободного ввода1

7	Прыжки с продвижением вперёд. Игра «Прыгающие воробушки»	1				
8	Беседа- Возникновение первых спортивных соревнований. ОРУ. Прыжки в длину с места.	1				
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игра «Ниточка и иголочка»	1				
10	Обучение способам организации игровых площадок. Урок - игра «Бросай - поймай»	1				
11	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Погрузка арбузов».	1				
12	Обучение способам организации игровых площадок. Эстафеты. Игра «Посадка картошки»	1				
13	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
14	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
15	Инструктаж по ТБ на занятиях общей физической подготовкой. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Бег 3 минуты	1				

16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Упражнения на развитие силы в подтягивании на низкой перекладине	1				
17	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1				
18	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш», «Класс, стой». Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1				Поле для свободного ввода1
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Основная стойка. Группировка. Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
20	Акробатические упражнения, основные техники. Гимнастические упражнения в прыжках.	1				Поле для свободного ввода1
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра "Класс-Смирно!"	1				Поле для свободного ввода1

22	Акробатические упражнения, основные техники. Подъем ног из положения лежа на животе. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно»	1				Поле для свободного ввода1
23	Способы построения и повороты стоя на месте. Перестроения в 2 шеренги, в 2 колонны. Размыкание на вытянутые руки. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Зайцы в огороде»	1				Поле для свободного ввода1
24	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через препятствие. Имитация движения животных.	1				Поле для свободного ввода1
25	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
26	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				
27	Инструктаж по ТБ на занятиях "Весёлые старты".ОРУ в движении. Эстафеты без предметов.	1				Поле для свободного ввода1
28	Эстафеты с мячами. Передача мячей. Игра «Точный расчёт»	1				Поле для свободного ввода1

29	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч капитану»	1				Поле для свободного ввода1
30	Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Эстафеты без предметов	1				Поле для свободного ввода1
31	Эстафета «Котики-мостики»	1				Поле для свободного ввода1
32	Эстафета с преодолением препятствий. Ведение мяча в движении, с изменением направления движения.	1				Поле для свободного ввода1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Поле для свободного ввода1

36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание в цель теннисного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
38	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Эстафеты без предметов. Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
39	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
40	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
41	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1				Поле для свободного ввода1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
47	Инструктаж по ТБ на занятиях "Весёлые старты". ОРУ в движении. Эстафеты без предметов.	1				Поле для свободного ввода1
48	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Эстафеты без предметов	1				Поле для свободного ввода1
49	Встречные эстафеты с разным инвентарём	1				Поле для свободного ввода1

50	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
51	Эстафеты с мячами. Передача мячей. Игра «Точный расчёт»	1				
52	Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Эстафеты без предметов. Игра «Мяч капитану».	1				Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
56	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1

58	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега. Смешанные передвижения. Подвижные игры	1				
59	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1				Поле для свободного ввода1
60	ОРУ в движении. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника бега на короткую дистанцию 30 м. и 60 м. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
62	Техника замаха в метании. Развитие выносливости в беге. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
63	Метание мяча с одного шага. Развитие быстроты движений. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
64	Развитие выносливости в беге 500 м. Эстафеты по кругу.	1				Поле для свободного ввода1
65	Урок -игра «Вызов номеров» Правила поведения на водоёмах.	1				Поле для свободного ввода1
66	Итоговый урок. Эстафеты. Подвижные игры на свежем воздухе	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках л/атлетики. Развитие быстроты в беге. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Учить правильному дыханию во время бега. Физическое развитие. Бег 30 м. Развитие выносливости бег 500 м. (смешанные передвижения)	1				Поле для свободного ввода1
3	ОРУ на месте и беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости в беге. Бег 30 м. на результат	1				Поле для свободного ввода1
4	Метание мяча с одного шага. Развитие быстроты движений. Развитие выносливости в беге 500 м. (смешанные передвижения) Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
5	Развитие координации. Бег 30 м. на результат. Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
6	Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину. Бег 500 м на	1				Поле для свободного ввода1

	результат. Развитие физических качеств.					
7	Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Поле для свободного ввода1
8	Метание мяча на результат. Прыжок в длину с места. Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча партнёру. Игра "Мяч ловцу" Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Поле для свободного ввода1
10	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Игра "Гонка мячей по кругу"	1				Поле для свободного ввода1
11	Развитие ловкости и координации в упражнениях с мячами. Ведение мяча на месте со сменой рук и изменением высоты отскока мяча.	1				Поле для свободного ввода1
12	Оценка техники ведения мяча на месте правой и левой рукой	1				Поле для свободного ввода1

13	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Посадка картофеля». Игра «Ниточка и иголочка».	1				Поле для свободного ввода1
14	Оценка техники ловли и передачи мяча. Игра «Слушай сигнал».	1				Поле для свободного ввода1
15	Развитие координации. Броски малого мяча в навесное кольцо	1				Поле для свободного ввода1
16	Зачетный урок. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обучение технике акробатических элементов	1				Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги и 2 колонны. Группировка. Кувырок вперед.	1				Поле для свободного ввода1
19	Обучение технике акробатических элементов. Подвижная игра «Запрещенное движение». Прыжковые упражнения. Техника наскока на гимнастический мостик. Оценка техники кувырка вперед.	1				Поле для свободного ввода1

20	Гимнастическая разминка. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке.	1				Поле для свободного ввода1
21	ОРУ со скакалкой. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники наскока на мостик.	1				Поле для свободного ввода1
22	Перелезание через гимнастического коня и ходьба по гимнастическому бревну. Развитие силы в подтягивании. Висы и упоры. Упражнения на низкой перекладине.	1				Поле для свободного ввода1
23	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги и 2 колонны. Упражнения в равновесии. Оценка техники комбинации по акробатике.	1				Поле для свободного ввода1
24	Оценить строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий.	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Развитие ловкости. Техника броска мяча над собой двумя руками. Подвижная игра "Передал - садись"	1				Поле для свободного ввода1

26	Ловля мяча двумя руками над собой. Подвижная игра "Ручеёк". Передвижение по площадке приставными шагами. Подвижная игра "Заказные пятнашки"	1				Поле для свободного ввода1
27	Прием мяча на пальцы (элементы волейбола). Отбивание мяча пальцами вверх над собой. Подвижная игра "4 мяча на одной стороне".	1				Поле для свободного ввода1
28	Развитие координации движений в упражнениях с мячами. Оценка техники приема мяча.	1				Поле для свободного ввода1
29	Броски мяча через сетку. Игра "Два мяча", "4 мяча на одной стороне"	1				Поле для свободного ввода1
30	Отбивание мяча пальцами вверх над собой. Игра "Воробьи и вороны".	1				Поле для свободного ввода1
31	Развитие координации движений в упражнениях с мячами. Оценка техники.	1				Поле для свободного ввода1
32	Броски мяча через сетку. Игра "4 мяча на одной стороне", " Охотники и утки"	1				Поле для свободного ввода1
33	ТБ на уроках ОФП. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Правила техники безопасности на уроках ОФП. Развитие прыгучести в упражнениях	1				Поле для свободного ввода1

	со скакалкой. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оценка техники прыжков на скакалке	1				Поле для свободного ввода1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Передвижение по площадке с изменением направления по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча партнёру	1				Поле для свободного ввода1
38	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Подвижная игра "Два мороза"	1				Поле для свободного ввода1

39	Ловля и передача мяча на месте правой рукой, левой рукой, двумя руками от груди и от пола. Подвижная игра "Волки и овцы" Развитие координации и быстроты в эстафетах.	1				Поле для свободного ввода1
40	Оценка техники передач мяча на месте правой и левой рукой.	1				Поле для свободного ввода1
41	Ору в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Слушай сигнал». Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и с изменением направления движения. Игра «Посадка картофеля»	1				Поле для свободного ввода1
42	Оценка техники ведения мяча в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	1				Поле для свободного ввода1
43	Развитие ловкости и координации. Техника броска одной рукой. Броски малого мяча в навесное кольцо.	1				Поле для свободного ввода1
44	Встречные эстафеты с элементами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Наклон вперед из положения	1				Поле для свободного ввода1

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
48	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с поворотами и изменением направлений. Прием и передача мяча партнеру (волейбольным приемом).	1				Поле для свободного ввода1

50	Развитие быстроты реакции в упражнениях с мячом. Подвижная игра "Перекасти поле" Оценка техники передвижений. Упражнения на ручную ловкость.	1				Поле для свободного ввода1
51	Развитие быстроты движений в эстафетах. Встречные эстафеты с элементами волейбола	1				Поле для свободного ввода1
52	Оценка техники и точности приема мяча над собой. Игра "Два мяча" через сетку, "Охотники и утки"	1				Поле для свободного ввода1
53	Игра «Попади в обруч» (волейбольным приемом)	1				Поле для свободного ввода1
54	Оценка техники и точности приема мяча над собой. Игра "Два мяча" через сетку, "Охотники и утки"	1				Поле для свободного ввода1
55	Сложно координированные беговые упражнения. Прием и передача мяча партнеру (волейбольным приемом)	1				Поле для свободного ввода1
56	Встречные эстафеты с элементами волейбола	1				Поле для свободного ввода1
57	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника отталкивания .	1				Поле для свободного ввода1

58	Развитие быстроты в упражнениях со скакалкой. Прыжок в длину (многоскок). Техника отталкивания в многоскоке. Техника метания.	1				Поле для свободного ввода1
59	Оценка прыжка в длину способом многоскока. Техника замаха в метании. Развитие выносливости в беге.	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника бега на короткую дистанцию 30 м. Развитие быстроты в линейных эстафетах.	1				Поле для свободного ввода1
61	Развитие выносливости в беге 500 м. Техника метания с разбега	1				Поле для свободного ввода1
62	Метание мяча на результат. Подвижные игры на развитие равновесия Оценка выносливости бег 500 м без учета времени.	1				Поле для свободного ввода1
63	Бег 30 м. на результат. Метание мяча на результат.	1				Поле для свободного ввода1
64	Досдача зачетов. Линейные легкоатлетические эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
65	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Урок - игра «Метко в цель». Эстафеты с разным инвентарём. Развитие координации и ловкости.	1				Поле для свободного ввода1

66	Подвижные игры "Метко в цель". Эстафеты с разным инвентарём. Развитие координации и ловкости.	1				Поле для свободного ввода1
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Правила поведения на водоёмах.	1				Поле для свободного ввода1
68	Итоговый урок. Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках л/атлетики. Развитие быстроты в беге. Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
2	Учить правильному дыханию во время бега. Физическое развитие. Бег 30 м. Развитие выносливости бег 500 м. (смешанные передвижения)	1				Поле для свободного ввода1
3	ОРУ на месте и беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости в беге. Бег 30 м. и 60 м. Метание мяча с одного шага	1				Поле для свободного ввода1
4	Метание мяча в полной координации с 3-5 шагов разбега. Развитие быстроты движений. Развитие выносливости в беге 500 м. (смешанные передвижения) Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок. Развитие координации. Бег 30 м. на результат. Бег 1000 м без учета времени. Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1

6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег 500 метров по забегам на результат	1				Поле для свободного ввода1
7	Бег 60м на результат. Закрепление техники метания мяча.	1				Поле для свободного ввода1
8	Оценка техники метания мяча на дальность. Медленный бег 6 минут.	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча партнёру. Игра "Мяч ловцу"	1				Поле для свободного ввода1
10	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Игра "Гонка мячей по кругу"	1				Поле для свободного ввода1
11	Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Броски в кольцо двумя руками сверху от щита	1				Поле для свободного ввода1
12	Оценка техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра "Наседка"	1				Поле для свободного ввода1
13	Броски в кольцо одной рукой сверху от плеча. Развитие координации и быстроты в эстафетах.	1				Поле для свободного ввода1

14	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Перекасти поле»	1				Поле для свободного ввода1
15	Упражнения на ручную ловкость. Игра «5 свечей». Оценка техники ловли и передачи мяча на месте. Игра «Перестрелка»	1				Поле для свободного ввода1
16	Зачетный урок. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				Поле для свободного ввода1
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обучение технике акробатических элементов	1				Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги и 2 колонны. Группировка. Кувырок вперед	1				Поле для свободного ввода1
19	Обучение технике акробатических элементов. Подвижная игра «Запрещенное движение». Прыжковые упражнения. Техника наскока на гимнастический мостик. Оценка техники кувырка вперед.	1				Поле для свободного ввода1
20	Гимнастическая разминка. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1

21	ОРУ со скакалкой. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники наскока на мостик	1				Поле для свободного ввода1
22	Перелезание через гимнастического коня и ходьба по гимнастическому бревну. Развитие силы в подтягивании. Висы и упоры. Упражнения на низкой перекладине	1				Поле для свободного ввода1
23	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги и 2 колонны. Упражнения в равновесии. Оценка техники комбинации по акробатике	1				Поле для свободного ввода1
24	Оценить строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий.	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Развитие ловкости. Техника броска мяча над собой двумя руками. Подвижная игра "Передал - садись"	1				Поле для свободного ввода1
26	Ловля мяча двумя руками над собой. Подвижная игра "Ручеёк". Передвижение по площадке приставными шагами. Подвижная игра "Заказные пятнашки"	1				Поле для свободного ввода1

27	Прием мяча на пальцы (элементы волейбола). Отбивание мяча пальцами вверх над собой. Подвижная игра "4 мяча на одной стороне".	1				Поле для свободного ввода1
28	Развитие координации движений в упражнениях с мячами. Оценка техники приема мяча.	1				Поле для свободного ввода1
29	Броски мяча через сетку. Игра "Два мяча", "4 мяча на одной стороне"	1				Поле для свободного ввода1
30	Отбивание мяча пальцами вверх над собой. Игра "Воробьи и вороны"	1				Поле для свободного ввода1
31	Развитие координации движений в упражнениях с мячами. Оценка техники	1				Поле для свободного ввода1
32	Броски мяча через сетку. Игра "Два мяча", "4 мяча на одной стороне"	1				Поле для свободного ввода1
33	ТБ на уроках ОФП. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Правила техники безопасности на уроках ОФП. Развитие прыгучести в упражнениях со скакалкой. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оценка техники прыжков на скакалке	1				Поле для свободного ввода1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Передвижение по площадке с изменением направления по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча партнёру	1				Поле для свободного ввода1
38	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Подвижная игра "Два мороза"	1				Поле для свободного ввода1
39	Ловля и передача мяча на месте правой рукой, левой рукой, двумя руками от груди и от пола. Подвижная игра "Волки и овцы"	1				Поле для свободного ввода1

	Развитие координации и быстроты в эстафетах					
40	Оценка техники передач мяча на месте правой и левой рукой	1				Поле для свободного ввода1
41	Ору в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Слушай сигнал». Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и с изменением направления движения. Игра «Посадка картофеля»	1				Поле для свободного ввода1
42	Оценка техники ведения мяча в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	1				Поле для свободного ввода1
43	Развитие ловкости и координации. Техника броска одной рукой. Броски малого мяча в навесное кольцо.	1				Поле для свободного ввода1
44	Встречные эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам	1				Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Сгибание	1				Поле для свободного ввода1

	и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения. Бег с поворотами и изменением направлений. Прием и передача мяча партнеру (волейбольным приемом).	1				Поле для свободного ввода1
50	Развитие быстроты реакции в упражнениях с мячом. Подвижная игра "Перекасти поле". Оценка техники передвижений. Упражнения на ручную ловкость	1				Поле для свободного ввода1
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1

52	Оценка техники и точности приема мяча над собой. Игра "Два мяча" через сетку, "Охотники и утки"	1				Поле для свободного ввода1
53	Игра «Попади в обруч» (волейбольным приемом). Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
54	Оценка техники и точности приема мяча над собой. Игра "Два мяча" через сетку, "Охотники и утки"	1				Поле для свободного ввода1
55	Сложно координированные беговые упражнения. Прием и передача мяча партнеру (волейбольным приемом)	1				Поле для свободного ввода1
56	Встречные эстафеты с элементами волейбола	1				Поле для свободного ввода1
57	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника отталкивания	1				Поле для свободного ввода1
58	Развитие быстроты в упражнениях со скакалкой. Прыжок в длину (многоскок). Техника отталкивания в многоскоке. Техника метания.	1				Поле для свободного ввода1
59	Оценка прыжка в длину способом многоскока. Техника замаха в метании. Развитие выносливости в беге	1				Поле для свободного ввода1

60	Техника бега на короткую дистанцию 30 м. и 60 м. Техника метания мяча	1				Поле для свободного ввода1
61	Развитие выносливости в беге 500 м. без учета времени. Техника метания с разбега. Бег 30 м. на результат	1				Поле для свободного ввода1
62	Метание мяча на результат. Подвижные игры на развитие равновесия Оценка выносливости бег 500 м.	1				Поле для свободного ввода1
63	Бег 60 м. на результат. Метание мяча на результат.	1				Поле для свободного ввода1
64	Досдача зачетов. Линейные легкоатлетические эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
67	Урок -игра "Захват знамени" Правила поведения на водоёмах	1				Поле для свободного ввода1

68	Итоговый урок. Эстафеты. Подвижные игры на свежем воздухе	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции	1				Поле для свободного ввода1
2	Низкий старт (стартовый разгон). Развитие скоростной выносливости. Бег 30, 60 м. Развитие выносливости бег 500 м.	1				Поле для свободного ввода1
3	Низкий старт (финиширование). Бег 30 м, 60м (предварительный результат). Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Метание мяча с одного шага. Развитие быстроты движений. Развитие выносливости в беге 500 м.	1				Поле для свободного ввода1
5	Прыжок в длину с разбега (техника отталкивания). Метание мяча. Оценка выносливости в беге 500 м.	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при	1				Поле для свободного ввода1

	травмах. Прыжок в длину с разбега. Бег 60м на результат.					
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Метание мяча на результат. Прыжок в длину.	1				Поле для свободного ввода1
8	Закаливание организма. Развитие выносливости бег 1000 м. без учета времени.	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Стойки и передвижения. Ловля и передача мяча партнёру. Игра "Мяч ловцу"	1				Поле для свободного ввода1
10	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Игра "Гонка мячей по кругу"	1				Поле для свободного ввода1
11	Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Броски в кольцо двумя руками сверху, от щита.	1				Поле для свободного ввода1
12	Оценка техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра "Выбей мяч на ведении"	1				Поле для свободного ввода1
13	Оценка техники ловли и передачи мяча на месте. Игра «Слушай сигнал»	1				Поле для свободного ввода1

14	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Посадка картофеля»	1				Поле для свободного ввода1
15	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Закаливание организма.	1				Поле для свободного ввода1
16	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Висы и упоры на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Команды «Шире шаг, чаще шаг, реже шаг». Обучение технике акробатических элементов	1				Поле для свободного ввода1
18	Предупреждение травм на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение в 2 шеренги и 2 колонны. Группировка. Кувырок вперед и кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
19	Перестроение. Обучение технике акробатических элементов. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
20	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Техника наскока на гимнастический мостик.	1				Поле для свободного ввода1

	Развитие координации движений. Оценка техники кувырка вперед					
21	Лазание по наклонной скамейке разноименным способом. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Оценка строевых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
22	ОРУ со скакалкой. Комбинация из акробатических элементов. Оценка техники стойки на лопатках. Опорный прыжок -техника приземления.	1				Поле для свободного ввода1
23	Упражнения в равновесии на бревне. Развитие силы в подтягивании. Мост из положения лёжа на спине. Опорный прыжок оценка техники.	1				Поле для свободного ввода1
24	Оценка техники комбинации по акробатике	1				Поле для свободного ввода1
25	Из истории развития физической культуры в России. Подвижные игры и эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
26	Из истории развития национальных видов спорта. Подвижные игры и эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Развитие ловкости и координации	1				Поле для свободного ввода1

28	Техника броска мяча над собой двумя руками. Игра "Гонки мячей по кругу"	1				Поле для свободного ввода1
29	Ловля мяча двумя руками над собой. Игры "Охотники и утки", "4 мяча на одной стороне"	1				Поле для свободного ввода1
30	Прием мяча на пальцы (элементы волейбола). Передвижение по площадке приставными шагами. Игра "Пятнашки с освобождением"	1				Поле для свободного ввода1
31	Отбивание мяча пальцами вверх над собой. Игра "Воробьи и вороны"	1				Поле для свободного ввода1
32	Развитие координации движений в упражнениях с мячами. Оценка техники.	1				Поле для свободного ввода1
33	ТБ на уроках ОФП. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Передвижение по площадке с изменением направления по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча партнёру	1				Поле для свободного ввода1
38	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Ловля и передача на месте в треугольниках, квадратах, круге	1				Поле для свободного ввода1
39	Оценка техники передач мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра "Слушай сигнал"	1				Поле для свободного ввода1
40	Упражнения на ручную ловкость. Ведение мяча на месте и с изменением направления движения. Игра «Посадка картофеля»	1				Поле для свободного ввода1
41	Оценка техники ведения мяча в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	1				Поле для свободного ввода1

42	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1				Поле для свободного ввода1
43	Развитие ловкости и координации. Техника броска одной рукой от щита с места	1				Поле для свободного ввода1
44	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам	1				Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
46	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Прием и передача мяча партнеру (волейбольным приемом). Правила игры в Пионербол	1				Поле для свободного ввода1
48	Развитие быстроты реакции в упражнениях с мячом. Встречные эстафеты с элементами волейбола. Правила игры в Пионербол	1				Поле для свободного ввода1
49	Оценка техники передвижений. Упражнения на ручную ловкость	1				Поле для свободного ввода1

50	Встречные эстафеты с элементами волейбола. Правила игры в Пионербол	1				Поле для свободного ввода1
51	Игра «Попади в обруч» (волейбольным приемом)	1				Поле для свободного ввода1
52	Оценка техники и точности приема мяча над собой	1				Поле для свободного ввода1
53	Правила техники безопасности на уроках ОФП. Развитие прыгучести в упражнениях со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
54	Развитие скоростной выносливости в челночном беге. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1				Поле для свободного ввода1
55	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Оценка скоростной выносливости 6-ти минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
56	Прыжки через скакалку на результат. Висы простые и смешанные. Развитие силовых качеств	1				Поле для свободного ввода1
57	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие прыгучести. Развитие выносливости в беге	1				Поле для свободного ввода1

58	Техника бега на короткую дистанцию 30 м. и 60 м. Техника метания мяча	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости в беге (500 м.)	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника прыжка в длину с разбега. Бег 30 м. на результат	1				Поле для свободного ввода1
61	Развитие выносливости в беге 1000 м. Техника метания	1				Поле для свободного ввода1
62	ОРУ в движении. Метание мяча на результат	1				Поле для свободного ввода1
63	Оценка выносливости. Бег 1000 м без учета времени	1				Поле для свободного ввода1
64	Досдача зачетов. Эстафеты по кругу.	1				Поле для свободного ввода1
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1

66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
67	Урок -игра "Захват знамени" Правила поведения на водоёмах	1				Поле для свободного ввода1
68	Итоговый урок. Эстафеты. Подвижные игры на свежем воздухе	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 класс/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г. и др., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1) Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- 2) Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- 3) Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- 4) Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- 5) Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
"Издательство "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя

<https://edu.gov.ru/> Министерство просвещения Российской Федерации

<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> Российский общеобразовательный портал

<http://fcior.edu.ru> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя

<http://infourok.ru/> Проект "Инфоурок" предоставляет каждому учителю возможность публиковать свои методические разработки, личные фото и любую информацию о себе, общаться с коллегами.