

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

**МКУ "Управление образования администрации Таштагольского
муниципального района"**

МБОУ «СОШ № 15» Таштагольского МР

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением
руководитель МО

Романова А.В.
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом МБОУ СОШ
№ 15

[Номер приказа] от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 15

Бодрых Е.А.
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5364834)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

пгт.Мундыбаш 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание 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, 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, перекиды 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru Российская

электронная школа.

Итого по разделу 3

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1 Гимнастика с основами акробатики 12

<https://resh.edu.ru>

Российская электронная школа.

2.2 Лыжная подготовка 12

<https://resh.edu.ru>

Российская электронная школа.

2.3 Легкая атлетика 16

<https://resh.edu.ru>

Российская электронная школа.

2.4 Подвижные и спортивные игры 16

<https://resh.edu.ru>

Российская электронная школа.

Итого по разделу 56

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований 4

Поле для свободного ввода

комплекса ГТО 4

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	3			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
	Итого по разделу	4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.3	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.4	Подвижные игры	16			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
	Итого по разделу	55			
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
	Итого по разделу	4			
	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	2	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
Итого по разделу		2			
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	2	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.

Итого по разделу 2

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	0	0	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
Итого по разделу		58			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
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	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1				https://resh.edu.ru Российская электронная школа
2	Современные физические упражнения. Высокий старт. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1				https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Бег 30 м с высокого старта.	1				https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Прыжок в длину с места.	1				https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
6	Комплексы утренней зарядки и физкульт минуток в режиме дня	1				https://resh.edu.ru Российская

	школьника.			электронная школа. https://resh.edu.ru
7	Метание мяча на дальность с места.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цел.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
9	Челночный бег 3 x 10 м.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
10	Прохождение полосы препятствий. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
11	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
12	Ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Вызов номеров с ловлей мяча».	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
13	Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Подвижная игра: «Осада города».	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru

14	Подвижные игры с передачей и ловлей мяча: «Гонка мячей по кругу», «мяч среднему».	1	школа. https://resh.edu.ru Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
15	Ведение мяча на месте.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
16	Ведение мяча в шаге. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
17	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
18	Учимся гимнастическим упражнениям. Группировка.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
19	Перекаты в группировке.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
20	Строевые команды, виды построения, расчёта. Кувырок вперед. Ползание по-пластунски.	1	Российская электронная школа.

21	Стойка на лопатках. Строевые построения и перестроения.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
22	Гимнастические упражнения с мячом. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
23	Гимнастические упражнения со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
24	Лазанье по гимнастической стенке. Перелазание через горку матов.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
25	Перелазание через горку матов. Вис на перекладине.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
26	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
27	Лазание по канату любым способом. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.

28	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая мячи, повороты на 90г.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
29	Подвижная игра «Альпинисты».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
30	Прохождение гимнастическую полосы препятствий.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
31	Опорный прыжок на горку матов. Гимнастические эстафеты.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
32	Опорный прыжок на горку матов. Подвижные игры с прыжками.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
34	Ступающий шаг без палок. Держание палок.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
35	Скользющий шаг без палок.	1	https://resh.edu.ru

	Особенности дыхания, требования к температурному режиму.			Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
36	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра "Погоня за лисой".	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
37	Скользкий шаг с палками. Эстафета на лыжах с этапом до 50 м.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
39	Повороты переступанием на месте.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
41	Одновременный двухшажный ход.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
42	Подъем на склон ступающим шагом.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru

43	Подъем на склон лесенкой.	1	электронная школа. https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
44	Спуск с уклона 10 – 20 гр. Подвижная игра на лыжах «Смелей с горы. Прохождение в равномерном темпе дистанцию 1 км .	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
46	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Выбей товарища».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
47	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Выбей товарища».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
48	Подвижная игра «Забросай мячами», «Перекидка», «Метко в цель».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
49	Броски мяча через волейбольную сетку двумя руками из-за головы.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная

50	Подвижная игра с ловлей бросками мяча через волейбольную сетку. Разучивание игры "Снайпер".	1	школа. https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
51	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов). ГТО-что это такое? Спортивные нормативов.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
55	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
56	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижные игры с прыжками.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
58	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
60	Метание мяча на дальность. Эстафеты с метанием мяча.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
62	Остановка мяча подошвой. Передача мяча в парах. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
63	Ведение мяча в шаге. Передача мяча в парах.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
64	Ведение мяча в шаге. Удары по	1	https://resh.edu.ru

	воротам.					Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
65	Мини футбол по упрощенным правилам.	1				Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
	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	Правила техники безопасности при занятиях в спортзал, на занятиях легкой атлетики и подвижными играми.История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.	
2	Высокий старт. Бег с ускорением до 30м. Работа рук при беге.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.	
3	Челночный бег 3x10м. Современные Олимпийские игры.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.	
4	Прыжки в длину с места.Физические качества	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.	
5	Метание мяча на дальность с места.Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.	
6	Метание мяча в вертикальную цель.	1			https://resh.edu.ru Российская	

7	Прохождение полосы препятствий. Техника бега на длинные дистанции.	1	электронная школа. https://resh.edu.ru Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
8	Медленный бег до 1000м.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
9	Держание мяча. Эстафеты с передачей мяча над головой, с боку.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
10	Ловля мяча. Подвижная игра с мячом «Две осы».	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
11	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
12	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
13	Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Перестрелка».	1	Российская электронная

14	Передача мяча в движении. Подвижная игра «Перестрелка».	1	школа. https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
15	Режим дня. Подвижная игра с бросками: «Мяч в корзину», «Точный бросок», «Мяч ловцу».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
16	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Группировка, перекаты вперед, назад.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
18	Кувырок вперед, кувырок в группировке в сторону. Перестроение из одной шеренги в две.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
19	Стойка на лопатках прогнувшись. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
20	Упражнения с гимнастической скакалкой. Акробатическая комбинация.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.

21	Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазанье по наклоненной скамейке. Лазанье по гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
22	Висы: стоя, лежа, вис на руках. Подтягивание из вися, сидя на канате. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
23	Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения в смешанных и простых упорах.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
24	Лазанье на канат произвольным способом.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
25	Бревно: стойка на одной ноге, ходьба на носках, повороты.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
26	Перелазание через гимнастическое бревно. Гимнастическая полоса препятствий.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
27	Опорный прыжок на горку матов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
28	Освоение правил и техники	1	https://resh.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Российская электронная школа.
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
31	Прохождение гимнастическую полосу препятствий. Подвижная игра "Альпинисты".	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
32	Гимнастические эстафеты. Зарождение Олимпийских игр.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
34	Укладка лыж на снег, надевание креплений. Скользящий шаг.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.

35	Значение занятий физической культуры на свежем воздухе. Повороты переступанием на месте.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
36	Скользящий шаг с активной работой рук.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
37	Контроль: повороты переступанием на месте. Скользящий шаг с палками.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
38	Одновременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
39	Контроль: техника скользящего шага. Одновременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
40	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
41	Подъем лесенкой. Подвижная игра «Смелей с горы». Торможение падением на бок.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
42	Контроль: одновременный	1	https://resh.edu.ru

	двухшажный ход. Прохождение на лыжах в медленном темпе до 1.5км.		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
43	Контроль: спуск с уклона. Торможение «плугом».	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
45	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
46	Современные Олимпийские игры. Стойка готовности, перемещение волейболиста. Ловля и передача волейбольного мяча.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
47	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Мяч водящему».	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
48	Техника двойного шага в игре «Пионербол». Обманные броски через сетку.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
49	Контроль: бросок мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол ».	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru

50	Закаливание организма. Броски мяча по линии. Обманные броски через сетку.	1	электронная школа. https://resh.edu.ru Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
51	Контроль технику двойного шага при броске. Подача, ловля подачи.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
52	Броски по диагонали. Подвижная игра «Пионербол».	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
53	Техника безопасности при занятиях на спортивных площадках, при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
54	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
55	Контроль: прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	Российская электронная

	Эстафеты.			школа.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
59	Метание теннисного мяча на дальность.	1		https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
60	Контроль: метания мяча в цель. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
62	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
63	Передача мяча внутренней стороной стопы.	1		https://resh.edu.ru Российская электронная

64	Передача мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Футбольный бильярд.	1			школа. https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
66	Контроль: передача мяча внутренней стороной стопы. Дриблинг с мячом. Ведение мяча. Пасс мяча в движении.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
67	Ведение мяча. Удары по воротам. Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
68	Игры с элементами мини-футбола.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
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	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на уроках легкой атлетики, и подвижных играх. Физическая культура у древних народов. Высокий старт.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа	
2	Виды физических упражнений. Контроль: бег 30м с высокого старта. Разновидности бега.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа	
3	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Контроль: высокий старт. Прыжок в длину с разбега сп.«Согнув ноги».	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа	
5	Дозировка физических нагрузок. Метание мяча на дальность с места.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа	
6	Контроль: прыжок в длину с места. Метание мяча в цель с 6 м .	1			https://resh.edu.ru Российская	

7	Контроль: метание мяча на дальность. Прохождение полосы препятствий.	1	электронная школа https://resh.edu.ru Российская электронная школа https://resh.edu.ru
8	Контроль: бег 1000 метров на время. Техника бега на длинные дистанции.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
9	История появления современного спорта. Стойка баскетболиста и передвижение в стойке. Ловля мяча.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
10	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
11	Броски мяча в щит. Ведение мяча на месте.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
12	Контроль: ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
13	Броски мяча в кольцо. Подвижная игра с бросками мяча.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru

14	Контроль: ведение мяча в движении. Подвижная игра «Перестрелка».	1	школа https://resh.edu.ru Российская электронная школа
15	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
16	Игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды .Кувырок вперед, кувырок в сторону.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
18	Строевые упражнения. Два – три кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках прогнувшись.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
19	Мост из положения лежа, на спине. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
20	Контроль: два кувырка вперед. Передвижение по гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа

21	Контроль: стойка на лопатках. Передвижение по гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
22	Контроль: акробатическая комбинация. Вис присев, вис лежа, вис стоя.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
23	Лазанье по канату. Упор лежа, сидя, упор стоя на коне, бревне.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
24	Дыхательная гимнастика. Лазание по канату. Упражнения в смешанных висах и упорах.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
25	Контроль: лазание по канату. Перелазание через бревно (80-100 см.)	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
26	Ходьба по бревну приставными шагами, приседание и переход в упор присев на бревне. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
27	Контроль: перелазание через бревно. Опорный прыжок.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
28	Прохождение полосу препятствий.	1	https://resh.edu.ru

	Упражнения на бревне. Прыжки через длинную скакалку.		Российская электронная школа https://resh.edu.ru
29	Подвижная игра "Альпинисты." Прыжки через длинную скакалку.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Закаливание организма. Подбор лыжного инвентаря.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
34	Скользкий шаг. Повороты переступанием на месте.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru

			электронная школа https://resh.edu.ru
35	Попеременный двухшажный ход.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
36	Контроль: скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
37	Спуск на лыжах в основной стойке с уклона. Подъем ступающим шагом.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
38	Контроль: попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
39	Подъём на склон лесенкой. Одновременный двухшажный ход.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
40	Контроль: спуск на лыжах в основной стойке. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru
41	Торможение плугом. Одновременный одношажный ход. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru

42	Контроль: подъём на склон лесенкой. Подвижная игра «Смелей с горы».	1	школа https://resh.edu.ru Российская электронная школа
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
44	Контроль: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах до 2км.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
45	Стойка волейболиста, перемещение. Подвижная игра «Салки». Ловля мяча.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
46	Броски волейбольного мяча одной рукой. Ловля мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
47	Контроль: бросок мяча одной рукой через сетку. Броски мяча через сетку по линии.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
48	Техника двойного шага при броске через сетку.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа

49	Броски волейбольного мяча одной рукой через сетку с прыжка. Пионербол.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
50	Техника приема мяча двумя руками снизу. Броски мяча через сетку по диагонали.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
51	Контроль: техника приема мяча двумя руками снизу. Техника передачи мяча сверху.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
52	Техника передачи мяча сверху. Прямая нижняя подача. Пионер бол по правилам.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
54	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3x10м.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
55	Контроль: прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа
56	Освоение правил и техники	1	https://resh.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Броски набивного мяча.			Российская электронная школа https://resh.edu.ru
57	Метание мяча в цель и на дальность.	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru
58	Высокий старт. Метание мяча.	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru
59	Контроль: метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru
62	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru
63	Пасс внутренней стороной стопы. Дриблинг с мячом.	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru

					электронная школа https://resh.edu.ru
64	Ведение мяча. Пасс внутренней стороны стопы.	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru
65	Остановка мяча подошвой. Ведение мяча с изменением направления. Спортивная игра футбол	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru
66	Контроль: пасс внутренней стороны стопы. Пасс мяча в движении. Спортивная игра футбол	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru
67	Контроль: ведения мяча. Подвижные игры с приемами футбола	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru
68	Удары по воротам. Пасс мяча в движении. Мини-футбол по упрощенным правилам.	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru
	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	Техника безопасности на спортивной площадке и в спортзале. Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Высокий старт. Техника бега на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
3	Контроль: бег 60 м с высокого старта. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафеты .	1				https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
4	Бег с изменением длины и частоты шага. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1				https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
5	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 5-6 м. Прохождение полосы препятствий.	1				https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
6	Контроль: прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги». Метание мяча на дальность.	1				https://resh.edu.ru Российская электронная

7	Контроль: метание мяча на дальность. Равномерный бег до 6-8 минут.	1	школа. https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
8	Из истории развития национальных видов спорта. Равномерный бег 1000 м по пересеченной местности.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
9	Стойка баскетболиста, перемещение. Ведение мяча на месте и в движении..	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
10	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками. Подвижная игра с ведением мяча «Мяч по кругу».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
11	Контроль: ведение мяча по прямой .Передача мяча двумя руками от груди	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
13	Контроль: ловля мяча. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.

14	Броски мяча в кольцо с места. Броски мяча после ведения. Подвижная игра «Перестрелка».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
15	Контроль: передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча после ведения.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
16	Баскетбол по упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед. Кувырок назад в группировке.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с положения лёжа».	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
19	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
20	Контроль: кувырок вперед. Комбинация из освоенных акробатических элементов.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
21	Контроль: кувырок назад в	1	https://resh.edu.ru

	группировке. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.			Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
22	Контроль: акробатическую комбинацию. Лазание по канату в три приема.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
23	Перелазание через препятствие высотой 1м. Лазание по гимнастической стенке.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
24	Контроль: лазание по канату. Вис на согнутых ногах и руках. Вис на одной.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
25	Комбинация упражнений в висах и упорах. Ходьба по бревну, повороты прыжком на 90, 180 градусов.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
26	Контроль: вис погнувшись на гимнастической стенке. Комбинация из освоенных упражнений на бревне.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
27	Контроль: комбинация на бревне. Опорный прыжок через козла.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1		https://resh.edu.ru Российская

	туловища из положения лежа на спине. Самостоятельная физическая подготовка.		электронная школа.
29	Прыжки через длинную скакалку. Прохождение полосы препятствий.	1	Поле для свободного ввода1
30	Контроль: опорный прыжок. Прохождение полосы препятствий.	1	
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
32	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
34	Попеременный двухшажный ход с палками. Скользящий шаг.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
35	Контроль: скользящий шаг. Эстафета с этапом до 50 м (без палок).	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
36	Одновременный двухшажный ход с	1	https://resh.edu.ru

	палками.			Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
37	Контроль: попеременный двухшажный ход с палками. Спуск со склона в средней стойке.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
38	Одновременный двухшажный ход с палками. Торможение плугом.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
39	Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «елочкой».	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
40	Контроль: спуск с горы. Преодоление ворот при спуске.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
41	Контроль: одновременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
42	Коньковый ход без палок. Подвижная игра «Не задень палку». Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
43	Контроль: поворот переступанием в движении. Подвижные игры на спуске и	1		https://resh.edu.ru Российская

	подъеме.			электронная школа. https://resh.edu.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча в парах. Броски мяча через сетку в прыжке.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
46	Броски мяча по диагонали, по линии. Игра пионербол.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
47	Контроль: бросок мяча через сетку. Обманные броски. Игра пионербол.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
48	Техника двойного шага. Техника передачи мяча сверху. Обманные броски	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
49	Техника приема мяча снизу. Пионербол.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru
50	Контроль: передача мяча сверху. Пионербол с элементом волейбола.	1		Российская электронная

51	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1	<p>школа.</p> <p>https://resh.edu.ru</p> <p>Российская электронная школа.</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
52	Нижняя прямая подача. Пионербол с элементом волейбола.	1	<p>Российская электронная школа.</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
53	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту сп. «перешагивания». Прыжковые упражнения.	1	<p>Российская электронная школа.</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
54	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Прыжок в высоту сп. «перешагивания».	1	<p>Российская электронная школа.</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
55	Контроль: прыжок высоту сп. «перешагиванием». Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	<p>Российская электронная школа.</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	<p>Российская электронная школа.</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
57	Метание мяча весом в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры.	1	<p>Российская электронная</p> <p>https://resh.edu.ru</p>

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	школа. https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
59	Метание мяча на дальность. Прохождение полосы препятствий.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
62	Ведение мяча по прямой, и с изменением направления. Пасс внутренней стороной стопы.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
63	Владение мячом, дриблинг. Остановка мяча подошвой.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
64	Контроль: ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам.	1	https://resh.edu.ru Российская электронная школа.

65	Пас в движении. Тактика свободного нападения.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
66	Контроль: пас внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой. Мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
67	Отбор мяча перехватом. Мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол., Колодницкий Г.А.,
Просвещение-2001

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол., Колодницкий Г.А.,
Просвещение-2001

Самые веселые игры на улице., Меренцова Г.А., Издательство
"Эксмо",2010.

Подвижные игры., Жуков М.Н., Издательский центр "Академия", -2002

Общеобразывающие упражнения с предметами для младших школьников.,
Издательский центр "ВЛАДОС"-2003.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru> Российская электронная школа

