Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Частная школа № 1»

УТВЕРЖДЕНО
решением
Педагогического совета
ОАНО «Частная школа №1»

Протокол № 1
от « 28 **»** 08 **20**26**г.**

УТВЕРЖЕНО
приказом директора
ОАНО «Частная школа №1»
_____/**М.Ю. Охременко/**

Приказ № 48
от « 28 **»** 08 **20**26**г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для начального общего образования
срок освоения 4 года (1 – 4 класс)

г. Брянск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития,

ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает

эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм,

обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят

формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

- преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устныхи письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культурыи в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные

признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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 свое 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, перекатыванию;

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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Поле для свободного ввода

1.2	Игры и игровые задания	20			Поле для свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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	4			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	4			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	21			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	17			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	26			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	19			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		83			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	3			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	2			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	3			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	2			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	2			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	18			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	15			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Плавательная подготовка	18			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		86			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/

1.2	Закаливание организма	1			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	10			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	12			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Плавательная подготовка	12			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
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	Что такое физическая культура	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Современные физические упражнения	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Комплексы утренней зарядки и физминуток в режиме дня школьника	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общее понятие о видах гимнастики	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/

8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Инфоурок https://infourok.ru/
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Инфоурок https://infourok.ru/

17	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
19	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
20	Переноска лыж к месту занятия	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				Инфоурок https://infourok.ru/
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/

25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Инфоурок https://infourok.ru/
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku

33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				Инфоурок https://infourok.ru/
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/

42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Инфоурок https://infourok.ru/
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросы, ловли	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/

51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Инфоурок https://infourok.ru/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi
58	Ролевые подвижные игры	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/

60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				Инфоурок https://infourok.ru/
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/

68	Игры с гимнастическим предметом	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Организующие команды при построении	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Техника выполнения гимнастических упражнений	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/

	партерной разминки на формирование стопы					
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Техника выполнения гимнастических упражнений	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/

	партерной разминки для укрепления мышц ног					
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/

91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Техника выполнения подводящих упражнений к	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/

	выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»					
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Соревнования у древних народов	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Зарождение Олимпийских игр	1				Инфоурок https://infourok.ru/
4	Современные Олимпийские игры	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
5	Физическое развитие	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
6	Физическое развитие	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
7	Физические качества	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
8	Физические качества	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
9	Развитие координации движений	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/

10	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
11	Закаливание организма	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Закаливание организма	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Утренняя зарядка	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
14	Утренняя зарядка	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
15	Составление индивидуальных комплексов	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Строевые упражнения и команды	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Строевые упражнения и команды	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Прыжковые упражнения	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/

20	Прыжковые упражнения	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
21	Гимнастическая разминка	1				Инфоурок https://infourok.ru/
22	Гимнастическая разминка	1				Инфоурок https://infourok.ru/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
24	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/

29	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
31	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
34	Танцевальные гимнастические движения	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Инфоурок https://infourok.ru/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1				Инфоурок https://infourok.ru/

	туловища из положения лежа на спине					
37	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Спуск с горы в основной стойке	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
41	Спуск с горы в основной стойке	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
42	Спуск с горы в основной стойке	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
43	Подъем лесенкой	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Подъем лесенкой	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
45	Подъем лесенкой	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
46	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/

47	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
48	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
49	Торможение лыжными палками	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
50	Торможение лыжными палками	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
51	Торможение падением на бок	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Бег на лыжах 1 км	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
55	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
56	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Инфоурок https://infourok.ru/
57	Метание теннисного мяча в цель	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/

58	Метание теннисного мяча в цель	1				Инфоурок https://infourok.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
62	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
63	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/

67	Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
71	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
72	Челночный бег 3х10 м	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
73	Челночный бег 3х10 м	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
75	Сложно координированные беговые упражнения	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/

76	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
77	Бег на 30 м	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Бег на 30 м	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80	Игры с приемами баскетбола	1				Инфоурок https://infourok.ru/
81	Игры с приемами баскетбола	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82	Игры с приемами баскетбола	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83	Приемы баскетбола: мяч среднему	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
84	Приемы баскетбола: мяч соседу	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
85	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/

86	Бросок мяча в колонне	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
87	Неудобный бросок	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
88	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
89	Прием «волна» в баскетболе	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Прием «волна» в баскетболе	1				Инфоурок https://infourok.ru/
91	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
92	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
94	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
95	Футбольный бильярд	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Футбольный бильярд	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku

97	Бросок ногой	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98	Бросок ногой	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
99	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
100	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	История появления современного спорта	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
3	История появления современного спорта	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
4	Виды физических упражнений	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Виды физических упражнений	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
7	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
8	Дозировка физических нагрузок	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/

9	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
10	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
11	Закаливание организма	1				Инфоурок https://infourok.ru/
12	Закаливание организма под душем	1				Инфоурок https://infourok.ru/
13	Дыхательная гимнастика	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Гимнастика для глаз	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3
16	Строевые команды и упражнения	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3
17	Строевые команды и упражнения	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3

18	Лазанье по канату	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Лазанье по канату	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
21	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/subject/9/3
22	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/subject/9/3/
23	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Российская электронная школа:

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине					https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Прыжки через скакалку	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Прыжки через скакалку	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Инфоурок https://infourok.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Инфоурок https://infourok.ru/
30	Ритмическая гимнастика	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	разгибание рук в упоре лежа на полу					
33	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
34	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Инфоурок https://infourok.ru/
36	Прыжок в длину с разбега	1				Инфоурок https://infourok.ru/
37	Прыжок в длину с разбега	1				Инфоурок https://infourok.ru/
38	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Броски набивного мяча	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
41	Броски набивного мяча	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
42	Метание теннисного мяча в цель	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
44	Челночный бег	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Челночный бег 3х10 м	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
48	Бег на 30 м	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Бег на 1000 м	1				Российская электронная школа:

						https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
54	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
55	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
57	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
59	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/

61	Повороты на лыжах способом переступания	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
63	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
65	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
66	Бег на лыжах 1 км	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Правила поведения в бассейне	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
69	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Инфоурок https://infourok.ru/

70	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Инфоурок https://infourok.ru/
71	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
72	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну прыжками	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3
73	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
74	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
75	Упражнения ознакомительного плавания: всплывание	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
76	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				Инфоурок https://infourok.ru/
77	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
78	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/

79	Упражнения в плавании брассом	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
80	Упражнения в плавании брассом	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
81	Упражнения в плавании брассом	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
82	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
83	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
84	Плавание 50 м	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
86	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/

87	Подвижные игры с элементами спортивных игр:стрелки	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
88	Спортивная игра баскетбол	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
89	Спортивная игра баскетбол	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
90	Спортивная игра баскетбол	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
91	Ведение баскетбольного мяча.	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
92	Ловля и передача мяча двумя руками	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
93	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
94	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
95	Спортивная игра волейбол	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
96	Спортивная игра волейбол	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/

97	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Инфоурок https://infourok.ru/
98	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
99	Спортивная игра футбол	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
100	Подвижные игры с приемами футбола	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
102	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/subject/9/3/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/

8	Закаливание организма	1				Инфоурок https://infourok.ru/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Акробатическая комбинация	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
11	Акробатическая комбинация	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Обучение опорному прыжку	1				Инфоурок https://infourok.ru/
16	Обучение опорному прыжку	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/

17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
19	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/subject/9/4/
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/

	длину с места толчком двумя ногами					
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Беговые упражнения	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
28	Метание малого мяча на дальность	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/

32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Инфоурок https://infourok.ru/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Инфоурок https://infourok.ru/
44	Подводящие упражнения	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
45	Подводящие упражнения	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Упражнения с плавательной доской	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
47	Упражнения в скольжении на груди	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Упражнения в скольжении на груди	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/

49	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
51	Упражнения в плавании способом кроль	1				Инфоурок https://infourok.ru/
52	Упражнения в плавании способом кроль	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Упражнения в плавании способом кроль	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/

59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Инфоурок https://infourok.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Упражнения из игры волейбол	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Упражнения из игры волейбол	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
63	Упражнения из игры баскетбол	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/
64	Упражнения из игры баскетбол	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Упражнения из игры футбол	1				Инфоурок https://infourok.ru/
66	Упражнения из игры футбол	1				https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1				Открытый урок https://urok.1sept.ru/

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Оценивание метапредметных достижений младшего школьника: особенности текущего контроля: методические рекомендации для учителя / Н.Ф. Виноградова, М.И. Кузнецова, М. В. Рожкова, О. А. Рыдзе / под ред. Н.Ф. Виноградовой. – М.: ФГБНУ «Институт содержания и методов обучения», 2024. – 185 с.: ил.;
- Как работать по обновлённому стандарту в 1 классе начальной школы: методические рекомендации для учителя / Виноградова Н.Ф., Кузнецова М.И., Рожкова М.В., Рыдзе О.А.; под ред. Н. Ф. Виноградовой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 52 с.: ил.;
- Функциональная грамотность младшего школьника. Реализация внеурочной работы в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования: программы, методические рекомендации / Виноградова Н. Ф.,

Кузнецова М. И., Рыдзе О.А.; под ред. Н. Ф. Виноградовой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 70 с.;

- Научно-методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта обучающихся в образовательной среде (начальная школа): методические рекомендации/ под общей и научной редакцией С.В. Ивановой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 43 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа:

1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/

3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/

4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/

- https://multiurok.ru/all-files/nachalniyeKlassi/
- Открытый урок https://urok.1sept.ru/
- Инфоурок https://infourok.ru/
- Открытая сеть работников образования https://nsportal.ru/
- Учи.ру https://uchi.ru/podgotovka-k-uroku