



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

##### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

##### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с

поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на

самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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



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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

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

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

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях

физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

## 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	5			Поле для свободного ввода



	комплекса ГТО				
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 4. Название</b>					
Итого		0			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	11			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода

					ввода
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	0.25			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и	1			Поле для свободного

	зрительная гимнастика				ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		61			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения	0.5			Поле для свободного ввода

	травм и оказание первой помощи при их возникновении				
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		61			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные
---	------------	------------------	------	-------------

п/ п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	цифровые образовательные ресурсы
1	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.</p> <p>История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне).</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.</p> <p>Обычный бег. Бег с ускорением.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p>	1				Поле для свободного ввода 1
2	<p>Модуль «Легкая атлетика».</p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики.</p> <p>Бег с изменением скорости и направления по сигналу</p>	1				Поле для свободного ввода 1
3	<p>Модуль «Легкая атлетика».</p>	1				Поле для свободного

	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.					ввода 1
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1				Поле для свободного ввода 1
5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-	1				Поле для свободного ввода 1

	прыжки, ходьба-прыжки).					
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1				Поле для свободного ввода 1
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода 1
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1				Поле для свободного ввода 1
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1				Поле для свободного ввода 1

10	<p>Модуль «Легкая атлетика».</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).</p>	1				Поле для свободного ввода I
11	<p>Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Подвижные игры.</p>	1				Поле для свободного ввода I
12	<p>«Подвижные игры». Техника безопасности на уроках.</p> <p>Знакомство с историей возникновения народных игр.</p> <p>Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1				Поле для свободного ввода I



	Передача и ловля мяча.					
13	«Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1				Поле для свободного ввода
14	«Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода
15	«Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1				Поле для свободного ввода
16	«Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1				Поле для свободного ввода
17	«Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву»	1				Поле для свободного ввода
18	«Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода
19	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра	1				Поле для свободного ввода

	«Невод»					
20	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши»	1				Поле для свободного ввода 1
21	«Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1				Поле для свободного ввода 1
22	«Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1				Поле для свободного ввода 1
23	«Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1				Поле для свободного ввода 1
24	«Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода 1
25	«Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые	1				Поле для свободного ввода 1

	акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.					
26	«Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1				Поле для свободного ввода 1
27	«Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1				Поле для свободного ввода 1
28	«Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1				Поле для свободного ввода 1
29	«Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках	1				Поле для свободного ввода 1

	(держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь					
30	«Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1				Поле для свободного ввода I
31	«Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги	1				Поле для свободного ввода I
32	«Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра	1				Поле для свободного ввода I

	«Запрещённое движение»					
33	«Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода 1
34	«Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1				Поле для свободного ввода 1
35	«Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции	1				Поле для свободного ввода 1
36	Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1				Поле для свободного ввода 1
37	«Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1				Поле для свободного ввода 1
38	«Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»;	1				Поле для свободного ввода 1
39	«Зимние виды спорта». Игры на	1				Поле для свободного

	лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»					ввода 1
40	«Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1				Поле для свободного ввода 1
41	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости	1				Поле для свободного ввода 1
42	«Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода 1
43	«Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий	1				Поле для свободного ввода 1
44	«Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 1 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг	1				Поле для свободного ввода 1
45	«Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры.	1				Поле для свободного ввода 1

	Передвижения в низкой и средней стойке.					
46	«Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока	1				Поле для свободного ввода 1
47	«Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1				Поле для свободного ввода 1
48	«Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода 1
49	«Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1				Поле для свободного ввода 1
50	«Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1				Поле для свободного ввода 1
51	«Легкая атлетика». Бросок набивного	1				Поле для свободного ввода 1

	мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.					
52	«Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1				Поле для свободного ввода 1
53	«Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий	1				Поле для свободного ввода 1
54	«Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1				Поле для свободного ввода 1
55	«Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности	1				Поле для свободного ввода 1
56	«Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места	1				Поле для свободного ввода 1
57	«Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1				Поле для свободного ввода 1
58	«Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние	1				Поле для свободного ввода 1
59	«Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1				Поле для свободного ввода 1
60	«Легкая атлетика».	1				Поле для свободного



	Челночный бег 3*10,					ввода 1
61	«Легкая атлетика». Бег 30 метров	1				Поле для свободного ввода 1
62	«Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1				Поле для свободного ввода 1
63	«Гимнастика». Прыжок в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
64	«Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
65	«Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1				Поле для свободного ввода 1
66	«Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1				Поле для свободного ввода 1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских иг	1				Поле для свободного ввода 1

2	Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятияхлёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
3	Физическое развитие. Физические качества	1				Поле для свободного ввода1
4	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
5	"Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
6	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1				Поле для свободного ввода1
7	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				Поле для свободного ввода1
8	«Лёгкая атлетика». Беговые	1				Поле для свободного ввода1

	упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности . Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
9	Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1				Поле для свободного ввода 1
10	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1				Поле для свободного ввода 1
11	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения:	1				Поле для свободного ввода 1

	<p>построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.</p>					
12	<p>"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью</p>	1				<p>Поле для свободного ввода 1</p>
13	<p>"Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях:</p>	1				<p>Поле для свободного ввода 1</p>

	стойки, упоры, седь, положения лёжа.					
14	Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1				Поле для свободного ввода 1
15	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1				Поле для свободного ввода 1
16	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
17	"Подвижные и спортивные игры". Игры и	1				Поле для свободного ввода 1

	эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча					
18	"Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1				Поле для свободного ввода 1
19	Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1				Поле для свободного ввода 1
20	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1				Поле для свободного ввода 1
21	"Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1				Поле для свободного ввода 1
22	Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Поле для свободного ввода 1
23	"Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода 1
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1				Поле для свободного ввода 1

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
28	Физическая	1				Поле для

	подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					свободного ввода 1
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
31	«Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1				Поле для свободного ввода 1



	ходом					
32	«Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой	1				Поле для свободного ввода 1
33	«Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции	1				Поле для свободного ввода 1
34	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода 1
35	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода 1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
38	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода 1
39	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода 1
40	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода 1
41	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода 1
42	«Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода 1

43	«Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1				Поле для свободного ввода 1
44	Передвижение скользящим шагом на скорость. П/И салки на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
45	Ору на месте .Лыжная строевая подготовка. Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей на лыжах.	1				Поле для свободного ввода 1
46	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка»	1				Поле для свободного ввода 1
47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо»	1				Поле для свободного ввода 1
48	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода 1
49	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1				Поле для свободного ввода 1
50	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1				Поле для свободного ввода 1

51	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте	1				Поле для свободного ввода 1
52	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч»	1				Поле для свободного ввода 1
53	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч»	1				Поле для свободного ввода 1
54	Зачет по подвижным играм	1				Поле для свободного ввода 1
55	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1				Поле для свободного ввода 1
56	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода 1
57	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1				Поле для свободного ввода 1
58	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1				Поле для свободного ввода 1
59	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
60	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1				Поле для свободного ввода 1
61	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	1				Поле для свободного ввода 1
62	Эстафеты с прыжками. ОРУ	1				Поле для свободного ввода 1

63	Метание малого мяча в цель (2 2) с 3–4 метров.	1				Поле для свободного ввода 1
64	Эстафеты с метанием. Подвижная игра «Попади в мяч»	1				Поле для свободного ввода 1
65	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч».	1				Поле для свободного ввода 1
66	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1				Поле для свободного ввода 1
67	Подвижная игра «Колдунчики»	1				Поле для свободного ввода 1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых	1				Поле для свободного ввода 1

	Олимпийских игр современности					
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1				Поле для свободного ввода1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				Поле для свободного ввода1
4	«Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1				Поле для свободного ввода1
5	«Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
6	«Лёгкая атлетика».	1				Поле для

	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.					свободного ввода1
7	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				Поле для свободного ввода1
8	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				Поле для свободного ввода1
9	«Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана	1				Поле для свободного ввода1

	самостоятельных занятий физической подготовкой.					
10	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
11	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1				Поле для свободного ввода1
12	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1

	культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.					
13	"Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1				Поле для свободного ввода1
14	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
15	"Гимнастика с основами акробатики".	1				Поле для свободного ввода1



	Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.					
16	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
17	"Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1				Поле для свободного ввода1
18	"Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1				Поле для свободного ввода1
19	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты	1				Поле для свободного ввода1
20	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1				Поле для свободного ввода1
21	"Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие	1				Поле для свободного ввода1

	координационных способностей					
22	"Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				Поле для свободного ввода1
23	"Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1				Поле для свободного ввода1

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
30	Физическая	1				Поле для

	подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					свободного ввода1
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1				Поле для свободного ввода1

	ходом					
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1				Поле для свободного ввода1
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции	1				Поле для свободного ввода1
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1				Поле для свободного ввода1
37	«Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1				Поле для свободного ввода1
39	«Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1				Поле для свободного ввода1
40	«Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами	1				Поле для свободного ввода1

	лыжных ходов					
41	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1				Поле для свободного ввода1
42	«Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
43	«Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1				Поле для свободного ввода1
44	«Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1				Поле для свободного ввода1
45	«Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
46	Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков	1				Поле для свободного ввода1
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного	1				Поле для свободного ввода1

	мяча					
48	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	1				Поле для свободного ввода1
49	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Поле для свободного ввода1
50	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
51	Передача мяча в движении. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
52	Обучение броскам мяча в кольцо. Совершенствование техники ведения мяча	1				Поле для свободного ввода1
53	Обучение броскам мяча в кольцо. Совершенствование техники ведения мяча	1				Поле для свободного ввода1
54	Совершенствование элементов баскетбола в подвижных играх и эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
55	Совершенствование элементов баскетбола в подвижных играх и эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
56	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных	1				Поле для свободного ввода1

	качеств. Обучение прыжкам в высоту 30см					
57	«Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
58	Совершенствовани е метания мяча на дальность. Развитие скоростных качеств в беге 30м	1				Поле для свободного ввода1
59	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
60	Совершенствовани е прыжков в длину. Развитие скоростных качеств в подвижных играх	1				Поле для свободного ввода1
61	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м	1				Поле для свободного ввода1
62	Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции	1				Поле для свободного ввода1
63	«Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
64	«Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1



	Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность					
65	«Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
66	«Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1				Поле для свободного ввода1
67	«Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1				Поле для свободного ввода1
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1				Поле для свободного ввода1
3	Обучение технике высокого старта.	1				Поле для свободного ввода1
4	Совершенствование техники высокого старта.	1				Поле для свободного ввода1
5	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1				Поле для свободного ввода1
6	Старты из различных исходных положений.	1				Поле для свободного ввода1
7	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
8	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1				Поле для свободного ввода1
9	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1				Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение	1				Поле для

	травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений					свободного ввода1
11	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
12	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1				Поле для свободного ввода1
13	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1				Поле для свободного ввода1
14	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1				Поле для свободного ввода1
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1				Поле для свободного ввода1
16	Ведение мяча в движении.	1				Поле для свободного ввода1
17	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1				Поле для свободного ввода1
18	Бросок мяча с места.	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1				Поле для свободного ввода1

21	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1				Поле для свободного ввода1
22	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1				Поле для свободного ввода1
23	Стойка на лопатках.	1				Поле для свободного ввода1
24	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1				Поле для свободного ввода1
25	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост	1				Поле для свободного ввода1
26	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1				Поле для свободного ввода1
27	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1				Поле для свободного ввода1
28	Акробатическая	1				Поле для

	комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.					свободного ввода1
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
32	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
33	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Поле для свободного ввода1
42	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1				Поле для свободного ввода1
43	Стойка игрока и перемещения.	1				Поле для свободного ввода1
44	Передача мяча сверху двумя руками.	1				Поле для свободного ввода1
45	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1				Поле для свободного ввода1
46	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии	1				Поле для свободного ввода1
47	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии –	1				Поле для свободного ввода1

	на результат.					
48	Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
49	Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
50	Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Поле для свободного ввода1
52	Бег 30 метров – тест.	1				Поле для свободного ввода1
53	Старты из различных исходных положений.	1				Поле для свободного ввода1
54	Стартовый разгон.	1				Поле для свободного ввода1
55	Челночный бег 3x10 м – тест.	1				Поле для свободного ввода1
56	Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
57	Бег 60 метров – учет.	1				Поле для свободного ввода1
58	Метание мяча в вертикальную цель.	1				Поле для свободного ввода1
59	Метание мяча с места на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
60	Метание мяча с разбега.	1				Поле для свободного ввода1
61	Метание мяча с разбега – на результат.	1				Поле для свободного ввода1
62	Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1

63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1				Поле для свободного ввода1
64	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1				Поле для свободного ввода1
65	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		



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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2021);  
Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы.  
Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2021 г.  
Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство  
«Школа Пресс».

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru/?-ysclid=llqut3zwtt627882701>

<https://infourok.ru/>

<https://resh.edu.ru/>