

Комитет по образованию администрации муниципального образования город Новомосковск

МКОУ "Ольховецкая ООШ"

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора

_____ Терехова А.А.

Протокол № _____
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Бычкова И.Б.

Приказ № _____
от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 115418)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1-4 классов начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Чивилева Людмила Николаевна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения

РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

Каждый урок предполагает свой воспитательный потенциал, реализующийся учителем-предметником в следующих аспектах:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания гимназистов к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям включают в себя целевые ориентиры результатов воспитания (раздел 1.3). Каждый педагог учитывает данные ориентиры в определении воспитательных задач уроков, занятий.

Одной из особенностей урочной деятельности является организация и проведение «Предметных недель» - это многоцелевое единство мероприятий, объединенных общими задачами и рационально отстроенная система конкурсов, игр, олимпиад, тематических клубов и т.п.

Раздел 1.3 РПВЦелевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования. Целевые ориентирыГражданско-патриотическое воспитание. Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание

Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.

Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Трудовое воспитание

Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. Экологическое воспитание

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.
Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
Ценности научного познания
Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.
Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.
Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2

КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3

КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4

КЛАСС

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- 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 втором классе** обучающийся научится:

- 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 третьем классе** обучающийся научится:

- 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 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 четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 учащегося);
- 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.

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.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организуемые команды на уроках физической культуры	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и	6	0	6	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		41			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	20	0	20	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	60	

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.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		7			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
------	--	-----	---	---	---

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с	2	0	1	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	12	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		33			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	0	25	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	57	

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.	Физическая культура у древних народов	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами	4	0	4	https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	17	0	17	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		40			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	0	24	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		24			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	64	
-------------------------------------	----	---	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практически работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	0	4	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	2	https://resh.edu.ru/

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.12	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.13	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	8	0	8	https://resh.edu.ru/
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	8	0	8	https://resh.edu.ru/
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	0	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		45			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	17	0	17	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	56	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		все го	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1	0	0	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	Устный опрос;
4.	Осанка человека	1	0	0	Устный опрос;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Устный опрос;
6.	Обучение строевых команд	1	0	1	Практическая работа;
7.	Высокий и низкий старт	1	0	1	Практическая работа;
8.	Бег на 30 метров	1	0	1	Практическая работа;
9.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	1	Тестирование;
10.	Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;
11.	Упражнения, способствующие развитию прыгучести	1	0	1	Практическая работа;
12.	Обучение прыжка в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
13.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	Тестирование;

14.	Обучение прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
15.	Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Тестирование;
16.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование челночного бега 3x10 метров	1	0	1	Тестирование;
17.	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	1	0	1	Практическая работа;
18.	Техника безопасности на урока гимнастики с элементами акробатики	1	0	0	Устный опрос;
19.	Обучение исходных положений различных физических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
20.	Перекаты в группировке, обучение кувырка вперед	1	0	1	Практическая работа;
21.	Тестирование кувырка вперед	1	0	1	Тестирование;
22.	Обучение акробатических упражнений "Стойка на лапках"	1	0	1	Практическая работа;
23.	Обучение акробатических упражнений "Мост"	1	0	1	Практическая работа;
24.	Обучение акробатических упражнений "Ласточка"	1	0	1	Практическая работа;
25.	Разучивание подвижной игры "Колдунчики"	1	0	1	Практическая работа;
26.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование наклона вперед из положения стоя	1	0	1	Тестирование;
27.	Разучивание подвижной игры "У медведя в бору"	1	0	1	Практическая работа;
28.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30 секунд	1	0	1	Тестирование;

29.	Разучивание подвижной игры "Совушка"	1	0	1	Практическая работа;
30.	Разучивание подвижной игры "Невод"	1	0	1	Практическая работа;
31.	Полоса препятствий	1	0	1	Тестирование;
32.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	Практическая работа;
33.	Метание малого мяча на точность	1	0	1	Практическая работа;
34.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование метания малого мяча на точность	1	0	1	Тестирование;
35.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	0	1	Практическая работа;
36.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
37.	Основная стойка на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
38.	Техника ступающего шага на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
39.	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	1	0	1	Тестирование;
40.	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
41.	Техника ступающего шага с палками на лыжах	1	0	1	Тестирование;
42.	Техника торможения падением на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
43.	Движение «змейкой» на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
44.	Разучивание подвижной игры "Третий лишний"	1	0	1	Практическая работа;

45.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	0	1	Тестирование;
46.	Прыжки со скакалкой	1	0	1	Тестирование;
47.	Упражнения для развития координации	1	0	1	Практическая работа;
48.	Игровые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
49.	Упражнения для развития гибкости	1	0	1	Практическая работа;
50.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование челночного бега 3x10 метров	1	0	1	Тестирование;
51.	Упражнения для развития координации и равновесия	1	0	1	Практическая работа;
52.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1	0	1	Тестирование;
53.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	Тестирование;
54.	Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;
55.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30 секунд	1	0	1	Тестирование;
56.	Разучивание подвижной игры "Вышибалы"	1	0	1	Практическая работа;

57.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Тестирование;
58.	Разучивание спортивной игры "Пионербол"	1	0	1	Практическая работа;
59.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 1000м	1	0	1	Тестирование;
60.	Разучивание спортивной игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
61.	Тестирование метания теннисного мяча на точность	1	0	1	Тестирование;
62.	Разучивание спортивной игры "Футбол"	1	0	1	Практическая работа;
63.	Разучивание подвижной игры "Платочек"	1	0	1	Практическая работа;
64.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 30 метров	1	0	1	Тестирование;
65.	Веселые старты	1	0	1	Практическая работа;
66.	Игра по станциям	1	0	1	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	60
-------------------------------------	----	---	----

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	

1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
2.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0	Устный опрос;
3.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
4.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Устный опрос;
5.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование бросков в неподвижную мишень	1	0	1	Тестирование;
6.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
7.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
8.	Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Тестирование;
9.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование бега на 30 метров	1	0	1	Тестирование;
10.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
11.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
12.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	Тестирование;
13.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО обучениеправильному выполнению упражнений на выносливость	1	0	1	Практическая работа;
14.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1	0	1	Тестирование;

15.	Подвижная игра "Узнай по голосу"	1	0	1	Практическая работа;
16.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО обучение правильному выполнению упражнений на силу	1	0	1	Практическая работа;
17.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО обучение правильному выполнению упражнений на выносливость	1	0	1	Практическая работа;
18.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование метания малого мяча на точность	1	0	1	Тестирование;
19.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	1	0	0.5	Практическая работа;
20.	Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
21.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
22.	Тестирование прыжков в скакалку	1	0	1	Тестирование;
23.	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные движения	1	0	0.5	Практическая работа;
24.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО обучение правильному выполнению упражнений на скорость	1	0	1	Практическая работа;
25.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование челночного бега 3x10	1	0	1	Тестирование;
26.	Подвижная игра "Колдунчики"	1	0	1	Практическая работа;
27.	Подвижная игра "Невод"	1	0	1	Практическая работа;
28.	Подвижная игра "У медведя в бору"	1	0	1	Тестирование;

29.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование наклона из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Тестирование;
30.	Подвижная игра "Быстро по местам"	1	0	1	Тестирование;
31.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование подтягивание на низкой перекладине	1	0	1	Тестирование;
32.	Обучение правил подвижной игры "Знамя"	1	0	1	Практическая работа;
33.	Подвижная игра "Знамя"	1	0	1	Практическая работа;
34.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
35.	Обучение передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
36.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
37.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование прохождения дистанции 1 км	1	0	1	Тестирование;
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
39.	Обучение спуска и подъёма на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
40.	Тестирование спуска на лыжах	1	0	1	Тестирование;
41.	Тестирование подъёма на лыжах	1	0	1	Тестирование;
42.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
43.	Сила как физическое качество	1	0	0	Устный опрос;
44.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	Устный опрос;

45.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование прыжок в длину с места	1	0	1	Тестирование;
46.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО правильное выполнение упражнения "метание мяча на дальность"	1	0	1	Практическая работа;
47.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	Устный опрос;
48.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	Устный опрос;
49.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование челночного бега 4х9	1	0	1	Тестирование;
50.	Подвижная игра "Третий лишний"	1	0	1	Практическая работа;
51.	Подвижная игра "Платочек"	1	0	1	Практическая работа;
52.	Развитие координации движений	1	0	0	Устный опрос;
53.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование поднимание туловища из положения лежа за 30 с	1	0	1	Тестирование;
54.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	Устный опрос;
55.	Подвижная игра "Салки-догонялки"	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подвижная игра "Мяч соседу"	1	0	1	Практическая работа;
57.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование бега на 1км	1	0	1	Тестирование;
58.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО обучение правильному выполнению упражнений на скорость	1	0	1	Практическая работа;

59.	Подвижная игра "Узнай по голосу"	1	0	1	Практическая работа;
60.	Подвижная игра "Мышеловка"	1	0	1	Практическая работа;
61.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО обучение правильному выполнению упражнений на силу	1	0	1	Практическая работа;
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование бега на 60м	1	0	1	Тестирование;
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО обучение правильному выполнению упражнений на выносливость	1	0	1	Практическая работа;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	Тестирование;
65.	Подвижная игра "Мяч среднему"	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1	0	1	Практическая работа;
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО обучение правильному выполнению упражнений на гибкость	1	0	1	Тестирование;
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО тестирование челночного бега 3x10	1	0	1	Тестирование;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений	1	0	0	Устный опрос;
2.	Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	Устный опрос;
3.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 30 метров	1	0	1	Тестирование;
4.	Закаливание организма. Дыхательная гимнастика	1	0	0	Устный опрос;
5.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 1000 метров	1	0	1	Тестирование;
6.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 60 метров	1	0	1	Тестирование;
7.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
8.	Тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	Тестирование;
9.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
10.	Броски набивного мяча	1	0	1	Практическая работа;
11.	Тестирование броска набивного мяча	1	0	1	Тестирование;
12.	Техника безопасности на уроках по пионерболу. Правила игры в пионербол	1	0	0	Устный опрос;
13.	Стойки и перемещения в пионерболе	1	0	1	Практическая работа;
14.	Тестирование стоек и перемещений в пионерболе	1	0	1	Тестирование;

15.	Ловля мяча снизу и сверху в пионерболе	1	0	1	Практическая работа;
16.	Тестирование ловли мяча снизу и сверху в пионерболе	1	0	1	Тестирование;
17.	Броски мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
18.	Броски мяча в прыжке сверху через сетку	1	0	1	Практическая работа;
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	0	1	Практическая работа;
20.	Лазанье по канату	1	0	1	Практическая работа;
21.	Тестирование лазанья по канату	1	0	1	Тестирование;
22.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование наклона из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Тестирование;
23.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30 секунд	1	0	1	Тестирование;
24.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
25.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
26.	Прыжки через скакалку	1	0	1	Практическая работа;
27.	Тестирование прыжки через скакалку	1	0	1	Тестирование;
28.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
29.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	Тестирование;

30.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование подтягивание на низкой перекладине	1	0	1	Тестирование;
31.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
32.	Тестирование поворотов на лыжах способом переступания	1	0	1	Тестирование;
33.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование прохождение на лыжах 1,5 км	1	0	1	Тестирование;
34.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование 2 км	1	0	1	Тестирование;
35.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
36.	Тестирование техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Тестирование;
37.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом 500 м	1	0	1	Тестирование;
38.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом 1 км	1	0	1	Тестирование;
39.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
40.	Стойки и перемещения в баскетболе	1	0	1	Практическая работа;
41.	Тестирование стоек и перемещений в баскетболе	1	0	1	Тестирование;
42.	Ведение мяча одной и двумя руками в баскетболе	1	0	1	Практическая работа;
43.	Тестирование ведения мяча одной и двумя руками в баскетболе	1	0	1	Тестирование;

44.	Броски мяча в баскетбольное кольцо	1	0	1	Практическая работа;
45.	Тестирование бросков в баскетбольное кольцо	1	0	1	Тестирование;
46.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование челночного бега 3x10	1	0	1	Тестирование;
47.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование челночного бега 4x9	1	0	1	Тестирование;
48.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
49.	Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол	1	0	1	Практическая работа;
50.	Стойки и перемещения в футболе	1	0	1	Практическая работа;
51.	Тестирование стоек и перемещений в футболе	1	0	1	Тестирование;
52.	Ведение мяча в футболе различными способами	1	0	1	Практическая работа;
53.	Тестирование ведения мяча в футболе различными способами	1	0	1	Тестирование;
54.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	Тестирование;
55.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Тестирование;
56.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование прыжок в длину с места	1	0	1	Тестирование;

57.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	0	1	Тестирование;
58.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование челночного бега 3x10м	1	0	1	Тестирование;
59.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 60 метров	1	0	1	Тестирование;
60.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
61.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 1500 метров	1	0	1	Тестирование;
62.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 2000 метров	1	0	1	Тестирование;
63.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование прыжка в длину с разбега	1	0	1	Тестирование;
64.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
65.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование метание мяча весом 150г	1	0	1	Тестирование;
66.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование кросс 3 км по пересеченной местности	1	0	1	Тестирование;

67.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование наклон из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Тестирование;
68.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 1 км	1	0	1	Тестирование;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ	ПО68	0	64
----------------------------------	------	---	----

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	Устный опрос;
2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	Устный опрос;
3.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
4.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
5.	Тестирование метания малого мяча на дальность	1	0	1	Тестирование;
6.	Беговые упражнения. Бег на 30 м и 60 м	1	0	1	Практическая работа;
7.	Тестирование бега на 30 и 60 м	1	0	1	Тестирование;
8.	Беговые упражнения. Бег на 100м	1	0	1	Практическая работа;

9.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 1500 м	1	0	1	Тестирование;
10.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
11.	Тестирование прыжка в высоту с разбега	1	0	1	Тестирование;
12.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование поднимания туловища из положения лежа за 1 мин	1	0	1	Тестирование;
13.	Предупреждение травматизма на занятиях футболом. Правила игры в футбол	1	0	1	Практическая работа;
14.	Стойки и перемещения в футболе	1	0	1	Практическая работа;
15.	Ведение мяча в футболе	1	0	1	Практическая работа;
16.	Тестирование ведения мяча в футболе	1	0	1	Тестирование;
17.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	Устный опрос;
18.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
19.	Акробатическая комбинация. Обучение гимнастическим упражнениям "ласточка", кувырок вперед.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Акробатическая комбинация. Обучение гимнастическим упражнениям кувырок назад, стойка на лопатках.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Акробатическая комбинация. Обучение гимнастическим упражнениям гимнастический мост, сед углом, выпрыгивания с поворотом на 180 градусов	1	0	1	Практическая работа;
22.	Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;

23.	Тестирование акробатической комбинации	1	0	1	Тестирование;
24.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Тестирование;
25.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	Тестирование;
26.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование подтягивание на низкой перекладине	1	0	1	Тестирование;
27.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	Устный опрос;
28.	Плавательная подготовка	1	0	0	Устный опрос;
29.	Опорной прыжок	1	0	1	Практическая работа;
30.	Тестирование опорного прыжка	1	0	1	Тестирование;
31.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	Устный опрос;
32.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	Тестирование;
33.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом без палок	1	0	1	Практическая работа;
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по учебному кругу	1	0	1	Практическая работа;

36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, прохождение дистанции 500 м	1	0	1	Тестирование;
37.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование прохождения дистанции 1 км	1	0	1	Тестирование;
38.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование прохождения дистанции 2 км	1	0	1	Тестирование;
39.	Предупреждение травматизма на занятиях волейболом	1	0	1	Практическая работа;
40.	Стойки и перемещения в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
41.	Тестирование стоек и перемещений в волейболе	1	0	1	Тестирование;
42.	Передача мяча сверху	1	0	1	Практическая работа;
43.	Передача мяча снизу	1	0	1	Практическая работа;
44.	Тестирование передачи мяча сверху и снизу	1	0	1	Тестирование;
45.	Подача мяча сверху и снизу	1	0	1	Практическая работа;
46.	Тестирование подачи мяча сверху и снизу	1	0	1	Тестирование;
47.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование челночного бега 3x10	1	0	1	Тестирование;
48.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование челночного бега 4x9	1	0	1	Тестирование;
49.	Предупреждение травматизма на занятиях баскетболом	1	0	1	Практическая работа;

50.	Стойки и перемещения в баскетболе	1	0	1	Практическая работа;
51.	Тестирование стоек и перемещений в баскетболе	1	0	1	Тестирование;
52.	Ведение мяча одной и двумя руками	1	0	1	Практическая работа;
53.	Тестирование ведения мяча	1	0	1	Тестирование;
54.	Бросок мяча в баскетбольную корзину	1	0	1	Практическая работа;
55.	Штрафной бросок	1	0	1	Практическая работа;
56.	Тестирование штрафных бросков	1	0	1	Тестирование;
57.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	Устный опрос;
58.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Устный опрос;
59.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закаливание организма	1	0	0	Устный опрос;
60.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	0	1	Тестирование;
61.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	Тестирование;
62.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование метания мяча 150 г на дальность	1	0	1	Тестирование;
63.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование бега на 60 м	1	0	1	Тестирование;
64.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	Устный опрос;

65.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
66.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование прыжка в длину с разбега	1	0	1	Тестирование;
67.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	Тестирование;
68.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО тестирование поднимания туловища из положения лежа за 1 мин	1	0	1	Тестирование;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	56
-------------------------------------	----	---	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah>

2 КЛАСС

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah>

3 КЛАСС

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah>

4 КЛАСС

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1.

Основная литература для учителя

1.1.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. –М.: Просвещение, 2018.

1.2.

ФГОС НОО. Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2021

1.3.

Рабочая программа по физической культуре

2.

Дополнительная литература для учителя

2.1.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

2.2.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2019г.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Подвижные игры

Мяч набивной (1 кг) 4

Мяч малый (теннисный) 1 на 2 чел

Скакалка гимнастическая 1 на 2 чел

Мяч малый (мягкий) 1 на 2 чел

Палка гимнастическая 1 на 2 чел

Мячи баскетбольные 1 на 2 чел

Сетка для переноса малых мячей 1

Мячи футбольные 2

Сетка для переноса и хранения мячей 1

Ворота для мини-футбола 2

Мяч набивной (1 кг) 4

Гимнастика с элементами акробатики

Палка гимнастическая 1 на 2 чел

Обруч гимнастический 1 на 2 чел

Маты гимнастические 6

Комплект навесного оборудования или перекладина гимнастическая 1 или 2

Стенка гимнастическая 4

Канат для лазанья с механизмом крепления 1

