

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 г. Пензы
с углубленным изучением предметов гуманитарно-правового
профиля

Рассмотрена на
заседании МО
Протокол № 5
от 30.08.2024 г.

Согласована на заседании
Педагогического Совета
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

Утвержден
Директор МБОУ СОШ
№11

С.Н.Симбирева
Приказ №440 от
02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Пенза, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 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 физкультурминуток 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 и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки, лазание по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

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 с места толчком двумя ногами, метание малого мяча, 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

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, лазание по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

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. Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. 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).

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.

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.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с места. 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

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.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок с места. 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.

ПРОГРАММА МОДУЛЯ «БАДМИНТОН»

Пояснительная записка Модуль «Бадминтон»

Игра в бадминтон является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий бадминтоном обоснована для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Игра в бадминтон на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома) создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Целью изучения модуля «Бадминтон» является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями посредством бадминтона, 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.

Задачами изучения модуля «Бадминтон» являются: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, создание условий для воспроизводства необходимого объёма их двигательной активности в режиме Федеральная рабочая программа «Физическая культура. 1–4 классы».

Место и роль модуля «Бадминтон». Модуль «Бадминтон» удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Модуль «Бадминтон» может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по флорболу с выбором различных элементов флорбола, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

Способы самостоятельной деятельности. Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств.

Упражнения общей и специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Индивидуальные и парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии. Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Основные хваты ракетки. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. Бадминтонные технические упражнения. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона: общеразвивающие, спортивные, профилактические. Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана», «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой». Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона. Упражнения для освоения техники бадминтона. Подача и обмен ударами. Отброс слева и справа. Плоские удары в центре корта. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».

Планируемые результаты содержание модуля «Бадминтон» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты при изучении модуля «Бадминтон» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны

на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты при изучении модуля «Бадминтон» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления; умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные результаты при изучении модуля «Бадминтон» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: представления о значении занятий бадминтоном как средством для укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний, организации досуговой деятельности и воспитания физических качеств человека;

знания истории зарождения бадминтона, достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене; представление о сущности и основных правилах игры в бадминтон; умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, корригирующей направленности, подготовительного, специального воздействия для занятий бадминтоном, для развития двигательных способностей, индивидуальных и парных бадминтонных технических элементов, техники их выполнения; демонстрация навыков безопасного поведения во время занятий бадминтоном, личной гигиены, выполнения требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий бадминтоном; демонстрация навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и физической подготовленности; проявление уважительного отношения к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях бадминтоном.

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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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);

- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.3	Организующие команды и приемы	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	14	0	14	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	20	4	16	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.5	Модуль «Бадминтон»	8	0	8	

Итого по разделу	62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	4	62	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2.Способы физической деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность					
1.1	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	2	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Организующие команды и приёмы	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2,5			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1	9	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	8	1	7	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	20	6	14	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.5	Плавательная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.6	Модуль «Бадминтон»	8	0	8	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	58	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2.Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно – оздоровительная деятельность					
1.1	Игры и игровые задания	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.2	Специальные упражнения основной гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	https://resh.edu.ru/

2.2	Легкая атлетика	20	8	12	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.5	Плавательная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.6	Модуль «Бадминтон	8	0	8	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	60	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2.Способы физической деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнасти	1	0	1	

1.2	Игры и игровые задания	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	20	8	12	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.5	Плавательная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.6	Модуль «Бадминтон»	8	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой? Изучение нового материала.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.	Освоение упражнений основной гимнастики. Игры и игровые занятия, спортивные эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.	Организующие команды и приёмы	1	0	0	
5.	Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
6.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
7.	Строевые упражнения и организующие команды.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному.				
8.	ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Обучение техники бега 30.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
9.	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
10.	ОРУ. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Закрепление техники бега 30	1	0	1	https://resh.edu.ru/
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. ОРУ. Закрепление техники прыжка в длину с места. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
13.	Стилизованные способы передвижения ходьбы и бегом. ОРУ Обучение техники челночного бега	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	3x10. Эстафеты с предметами.				
14.	Стилизованные способы передвижения ходьбы и бегом. ОРУ Закрепление техники челночного бега 3x10. Эстафеты с предметами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
15.	Стилизованные способы передвижения ходьбы и бегом. ОРУ Обучение техники выполнения подъема туловища из положения лёжа. Эстафеты с предметами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16.	Стилизованные способы передвижения ходьбы и бегом. ОРУ Закрепление техники челночного бега 3x10. Эстафеты с предметами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
17.	Инструктаж по ТБ . Основная стойка. Группировка. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18.	ОРУ. Обучение техники перекатов в группировке,	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	лежа на животе и из упора стоя на коленях				
19.	ОРУ. Основная стойка. Группировка. Закрепление техники перекатов в группировке, лежа на животе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20.	Обучение перестроению по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21.	Закрепление техники перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22.	Обучение лазанию по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
23.	Закрепление лазания по гимнастической стенке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

24.	Обучение перекатам в группировке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25.	Закрепление перекаат в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
26.	Работа по станциям на закрепление модуля "гимнастика"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
27.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28.	Закрепление подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
29.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
30.	Закрепление подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31.	ОРУ. Разучивание подвижной игры с мячом «Перестрелка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32.	Закрепление подвижной игры "Перестрелка"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
33.	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж Обучение техники ступающего и скользящего шага	1	0	1	https://resh.edu.ru/
34.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/

35.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
37.	Обучения упражнениям техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
38.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/
39.	Закрепление техники передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40.	Обучение техники поворотов переступанием	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41.	Закрепление техники поворотов переступанием	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42.	Обучение техники подъёма лесенкой наискось.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43.	Закрепление техники подъёма лесенкой наискось.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44.	Подъёмы и спуски под склон.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

45.	Передвижение на лыжах до 500м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46.	Передвижение на лыжах до 500м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47.	Бадминтон как вид спорта. Правила безопасности во время занятий бадминтоном. Основные техники выполнения упражнений общей разминки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48.	Разминочные упражнения с ракеткой. Основные хваты ракетки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
49.	Смена хвата и работа ног	1	0	1	https://resh.edu.ru/
50.	Смена хвата и работа ног	1	0	1	https://resh.edu.ru/
51.	Перемещение с воланом и ракеткой. Эстафеты с ракеткой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
52.	Перемещение с воланом и ракеткой. Эстафеты с ракеткой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
53.	Удары рукой, ракеткой воздушного шарика, волана	1	0	1	https://resh.edu.ru/
54.	Удары рукой, ракеткой воздушного шарика, волана	1	0	1	https://resh.edu.ru/
55.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег с изменением направления. Бег 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

56.	ОРУ. Бег с изменением ритма и темпа. Бег 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
57.	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Сдача норматива бег 30 м.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
58.	ОРУ. Сдача норматива прыжок в длину с места.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
59.	ОРУ. Техника выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/
60.	ОРУ. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
61.	ОРУ. Метание малого мяча в цель с места, из различных положений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
62.	ОРУ. Учёт метания малого мяча в цель с места, из различных положений.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
63.	ОРУ. Бег 500 м без учета времени	1	1	0	https://resh.edu.ru/
64.	ОРУ. Шестиминутный бег без учета времени	1	0	1	https://resh.edu.ru/
65.	Эстафеты с предметами и без	1	0	1	https://resh.edu.ru/
66.	Эстафеты с предметами и без	1	0	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	62	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре. Организующие команды и приёмы	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Различные варианты бега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ. Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1	0	1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ. Повороты направо, налево, переступанием. Сдача нормы бега на 30 м. Высокий старт	1	1	0	https://resh.edu.ru/
7	ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
8	ОРУ. Учёт нормы прыжка в длину с места. Бег с ускорением по прямой 20-40 м.	1	1	0	https://resh.edu.ru/

9	ОРУ. Обучение техники метания мяча на дальность. Бег 60 м без учета времени	1	0	1	https://resh.edu.ru/
10	ОРУ. Закрепление техники метания мяча на дальность. Сдача нормы бега 60 м.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
11	Зачёт по технике метания мяча на дальность. Прыжки через скакалку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	ОРУ. Бег на 1000 м без учета времени	1	1	0	https://resh.edu.ru/
13	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/
14	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
15	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/
23	Упражнения на гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/

24	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствий. Зачёт по модулю "Гимнастика"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25	Бадминтон как вид спорта. Правила безопасности во время занятий бадминтоном. Основные техники выполнения упражнений общей разминки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
26	Разминочные упражнения с ракеткой. Основные хваты ракетки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
27	Смена хвата и работа ног	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Смена хвата и работа ног	1	0	1	https://resh.edu.ru/
29	Перемещение с воланом и ракеткой. Эстафеты с ракеткой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
30	Перемещение с воланом и ракеткой. Эстафеты с ракеткой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31	Удары рукой, ракеткой воздушного шарика, волана	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Удары рукой, ракеткой воздушного шарика, волана	1	0	1	https://resh.edu.ru/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36	Подъем лесенкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/

38	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/
39	Торможение лыжными палками	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Торможение лыжными палками	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне , держание, передвижение по воде	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Погружение в воду с задержкой дыхания. Скольжение по воде на плавательной доске	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Скольжение по воде на спине и на груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Скольжение по воде на спине и на груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Скольжение по воде на груди и на спине без поддержки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	Скольжение по воде на груди и на спине без поддержки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47	Скольжение по воде на груди и на спине без поддержки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Скольжение по воде на спине, доску держать в руках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
49	Скольжение по воде на спине, доску держать в руках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
50	Контрольное скольжение	1	0	1	https://resh.edu.ru/
51	Игра «Класс,смирно!».Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

52	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/
54	Сложно координированные беговые и прыжковые упражнения. Контроль метания мяча в неподвижную мишень.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
55	ОРУ. Бег с изменением ритма и темпа. Бег 30 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/
56	Контроль бега на 30м	1	0	1	https://resh.edu.ru/
57	ОРУ. Прыжок в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/
58	ОРУ. Контроль прыжка в длину с места	1	1	0	https://resh.edu.ru/
59	ОРУ. Бег с изменением ритма и темпа. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/
60	ОРУ. Бег с изменением ритма и темпа. Контроль челночного бега 3x10	1	1	0	https://resh.edu.ru/
61	ОРУ. Бег на 1000м без учёта времени	1	0	1	https://resh.edu.ru/
62	ОРУ. Подтягивание с высокой перекладины (мальчики). Отжимание. Подъем туловища из положения лёжа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
63	ОРУ. Подтягивание с высокой перекладины (мальчики). Отжимание. Подъем туловища из положения лёжа.	1	1	0	https://resh.edu.ru/

64	Игра с мячом «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
65	Игра не давай мяч водящему	1	0	1	https://resh.edu.ru/
66	Игра «Волк во рву»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
67	Игра «Попрыгунчики – воробушки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
68	Эстафеты с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	58	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре. Игры и игровые задания	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2	Самостоятельные занятия общеобразовательными и здоровьесформирующими упражнениями	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4	Специальные упражнения основной гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru/
5	Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики.ОРУ. Равномерный бег до 3-х мин. Бег с максимальной скоростью до 30м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
6	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег. ОРУ. Повторение высокого старта. Бег до 60м с максимальной скоростью.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
7	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м. Прыжки в длину с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
8	Прыжок в длину с места- контроль. Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Прыжок в	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.				
9	Метание мяча на дальность. Ходьба.Бег.ОРУ. Метание мяча на дальность с места. Подтягивание - контроль.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
10	Метание мяча на дальность - контроль. Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Челночный бег 3x10	1	0	1	https://resh.edu.ru/
11	Челночный бег 3x10м - контроль.Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Челночный бег 3x10м на результат. П/и "Ловишки с лентой".	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	ОРУ. Упражнения на гибкость	1	0	1	https://resh.edu.ru/
13	Бег 1000м без учёта времени	1	0	1	https://resh.edu.ru/
14	Подвижные игры с приемами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/
15	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками. Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/

17	Инструктаж по ТБ при проведении уроков гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18	Лазание и перелезание. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание через коня. Упражнения на шведской стенке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
19	Ритмическая гимнастика. Упражнения в равновесии. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20	Акробатика. Построения, перестроения. ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21	Акробатика. ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост"	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	Акробатика - контроль. ОРУ. Акробатическое упражнение - контроль. Скоростно-силовая подготовка.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

23	Полоса препятствий.ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Полоса препятствий.ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25	Правила поведения в бассейне.Упражнения ознакомительного плавания:передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	https://resh.edu.ru/
26	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
29	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
30	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Ныряния за предметами. Спады и прыжки в воду. Эстафеты в воде	1	0	1	https://resh.edu.ru/
33	Контроль упражнений в бассейне.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
34	Контроль упражнений в бассейне.	1	0	1	https://resh.edu.ru/

35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Прохождение дистанции 1000м	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Модуль «Бадминтон» Обучение короткой подачи	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	Модуль «Бадминтон» Обучение высокодалёким ударам	1	0	1	https://resh.edu.ru/

47	Модуль «Бадминтон» Обучение мягким подачам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Модуль «Бадминтон» Закрепление короткой подачи	1	0	1	https://resh.edu.ru/
49	Модуль «Бадминтон» Закрепление высокодалёким ударам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
50	Модуль «Бадминтон» Закрепление мягким подачам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
51	Игра в бадминтон по упрощённым правилам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
52	Игра в бадминтон по упрощённым правилам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
53	Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Равномерный бег до 3-х мин. ОРУ. Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
55	Контроль бега на 30м. Эстафеты	1	1	0	https://resh.edu.ru/
56	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
57	Контроль подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	https://resh.edu.ru/
58	Бег 3x10	1	0	1	https://resh.edu.ru/
59	Контроль бега 3x10	1	1	0	https://resh.edu.ru/

60	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
61	Контроль-прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	https://resh.edu.ru/
62	Бег на 1000м	1	0	1	https://resh.edu.ru/
63	Контроль- бег на 1000м	1	1	0	https://resh.edu.ru/
64	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
67	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/
68	Эстафеты с предметами и без	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	60	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре. Профилактика предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при их возникновению	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2	Способы физической деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4	Игры и игровые задания.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
5	Вводный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Виды ходьбы. ОРУ. Развитие общей выносливости. Строевая подготовка.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. на результат. Встречная эстафета.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
7	ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Контроль. Круговая эстафета.	1	1	0	https://resh.edu.ru/

8	Техника прыжка (в длину). Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
9	Челночный бег 3х10м. Контроль техники метания мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
10	Контроль – челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам СБУ л/а.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
11	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	Совершенствование техники метания мяча. Кросс – 600м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
13	Кросс – 1000м. Контроль без учёта времени	1	1	0	https://resh.edu.ru/
14	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
15	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
17	ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка. ОРУ. Порядок движения руками и ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	при лазании по канату в два приема. Подтягивание на перекладине.				
18	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ гимнастики на гимнастической стенке. Совершенствование техники лазанья по канату.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
19	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка вперед и назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20	ОРУ. Стойка на лопатках. Совершенствование техники акробатических соединений. На бревне разучить приседание и повороты в приседе (Д). Висы и упоры (М).	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21	ОРУ. Совершенствование упражнений на бревне (Д), висы и упоры (М). Акробатические соединения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/
23	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/

25	Модуль «Бадминтон». Обучение короткой подачи	1	0	1	
26	Модуль «Бадминтон». Обучение высокодалёким ударам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
27	Модуль «Бадминтон». Обучение мягким подачам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Модуль «Бадминтон». Закрепление короткой подачи	1	0	1	https://resh.edu.ru/
29	Модуль «Бадминтон». Закрепление высокодалёким ударам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
30	Модуль «Бадминтон». Закрепление мягким подачам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31	Модуль «Бадминтон». Игра в бадминтон по упрощённым правилам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Модуль «Бадминтон». Игра в бадминтон по упрощённым правилам	1	0	1	https://resh.edu.ru/
33	Техника безопасности в бассейне. Освоение с водой. Погружения под воду. Лежания на воде с опорой о бортик бассейна. Выдохи в воду. Открывания глаз под водой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
34	Освоение с водой. Выдохи в воду . Лежания и всплывания:"поплавок" и "звезда".	1	0	1	https://resh.edu.ru/

35	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/
37	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	https://resh.edu.ru/
38	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	https://resh.edu.ru/
39	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Техника кроля на груди в полной координации, повороты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
41	Техника работы рук брасс в согласовании с дыханием.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Игры на воде	1	0	1	https://resh.edu.ru/
43	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	фазам движения и в полной координации				
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/
49	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
50	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
51	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
52	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
53	ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Бег. Техника метания	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	мяча. Развитие выносливости. Эстафеты без предметов				
54	ОРУ. Бег 30 м. Прыжок в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/
55	ОРУ. Бег 30 м. на результат Прыжок в длину с места	1	1	0	https://resh.edu.ru/
56	ОРУ. Челночный бег 3х10м. Игра «Перестрелка».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
57	Контроль – челночный бег 3х10м. Развитие скоростно- силовых качеств по средствам СБУ л/а.	1	1	0	https://resh.edu.ru/
58	ОРУ. Кросс - М – 1000 м. Д – 500 м. Эстафеты с предметами	1	0	1	https://resh.edu.ru/
59	Кросс – 1000м. Контроль без учёта времени	1	1	0	https://resh.edu.ru/
60	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
61	Контроль метания теннисного мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
62	Подъем туловища из положения лёжа, отжимание(девочки), подтягивание(мальчики)	1	0	1	https://resh.edu.ru/
63	Контроль. Подъем туловища из положения лёжа, отжимание (девочки), подтягивание (мальчики)	1	0	1	https://resh.edu.ru/

64	Игра «Прыгай через ров»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
65	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
66	Игра «Салки с мячом».	1	0	1	https://resh.edu.ru/
67	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
68	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

[https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 sa=D
ust=1566007446937000](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 sa=D ust=1566007446937000)

