

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Лицей № 21"**

РАССМОТРЕНО

**Педагогическим
советом**

**Протокол № 1 от
25.08.2023г.**

УТВЕРЖДЕНО

**Директор
Каргина Н.Н.**

№ 181-п от 25.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 500869)**

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Дзержинск
2023-2024**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня	1		1	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

	школьника				<p>Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	<p>Птт://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/</p>

					<p>Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 оле для свободного ввода</p>
1.2	Осанка человека	1		1	<p>Полhttp://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры е для свободного ввода</p>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня	1		1	<p>Полhttp://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-</p>

	школьника				deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры е для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский

					<p>общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры свободного ввода</p>
2.2	Лыжная подготовка	14	1	13	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
2.3	Легкая атлетика	15	2	13	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</p>

					<p>Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	5		5	
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	1	14	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easym.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических</p>

					разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу	15				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	6	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	Знания о физической культуре	2		2	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-detei-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его	8		8	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников

	измерение				<p>элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5		0.5	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"</p>

					http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://methodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1.5		1.5	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://methodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с	9	1	8	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

	основами акробатики				<p>Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
2.2	Лыжная подготовка	18	2	16	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский</p>

					<p>общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
2.3	Легкая атлетика	12	2	10	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
2.4	Подвижные игры	1		1	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</p>

					<p>Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1	15	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1</p>

					образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу	16				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62		

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	1		1	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений,	1		1	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников

	используемых на уроках				<p>элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических</p>

					разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
2.3	Физическая нагрузка	1		1	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5		0.5	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-

				<p>deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)</p> <p>http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам</p> <p>https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"</p> <p>http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1.5	1.5	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)</p> <p>http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам</p> <p>https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"</p> <p>http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1</p>

					образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	1	12	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
2.2	Легкая атлетика	9	1	8	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287

					<p>Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
2.3	Лыжная подготовка	18	3	15	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
2.4	Плавательная	0			<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</p>

	подготовка				<p>Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
2.5	Подвижные и спортивные игры	6		6	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский</p>

					<p>общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1	15	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-detei-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая	3		3	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников

	ПОДГОТОВКА				<p>элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры</p>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических</p>

					разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
1.2	Закаливание организма	1		1	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-

					deteiy-i-roditeley.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам https://multiurok.ru/ Сайт для учителей http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12	2	10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	18	2	16	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0		0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	10		10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1	5	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа по технике безопасности на уроках легкой	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Бег с изменением направления и длины шага.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Бег 30 метров. Разновидности беговых упражнений	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1			Поле для свободного ввода1
5	Бег до 6 мин. С переходом на ходьбу.	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Подвижная игра «Гуси лебеди»	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Метание малого мяча в цель.	1	1			Поле для свободного ввода1

8	Беговые эстафеты, прыжки через скакалку.	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Подвижные игры «Сова и зайцы». Бег в равномерном темпе.	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Подвижные игры «День и ночь».	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Подвижные игры «Сова и зайцы». Бег в равномерном темпе.	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Подвижные игры «День и ночь».	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Подвижные игры «Сова и зайцы», «Пятнашки»	1		1		Поле для свободного ввода1
16	«Место в цепь»	1		1		Поле для свободного ввода1
17	«Охотники и утки» «Чай-чай,	1		1		Поле для

	выручай»					свободного ввода1
18	«Сова и зайцы» «вышибалы»	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках гимнастики	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Основная стойка; построение в ширину и колонну по одному в круг, размыкание на вытянутые руки в стороны.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Стойка на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Лазание по гимнастической скамейке и канату. ОРУ в ходьбе.	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ со скакалкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Лазание по гимнастической стенке и	1	1			Поле для

	канату. Кувьрки вперед.					свободного ввода1
27	Лазание по гимнастической стенке и канату. Кувьрки назад.	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе.	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Кувьрок вперед из положения стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Кувьрок вперед из положения упор присев.	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Кувьрок вперед из положения упор присев.	1	1			Поле для свободного ввода1
33	Правила безопасности и безопасного поведения на уроках лыжной подготовки	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Переноска и надевание лыж.	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Ступающий и скользящий шаг без палок . Игры на лыжах.	1		1		Поле для свободного

						ввода1
36	Ступающий и скользящий шаг без палок. Игры на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Ступающий и скользящий шаг без палок . Эстафеты на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Ступающий и скользящий шаг без палок . Игры на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон.	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон.	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон.	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Подъем и спуски под уклон. Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Подъем и спуски под уклон. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Подъем и спуски под уклон.	1		1		Поле для свободного ввода1

45	Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	1	1			Поле для свободного ввода1
48	Передвижение на лыжах до 1 км. Повороты и торможения.	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Передвижение на лыжах до 1 км. Спуски подъемы.	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Передвижение на лыжах до 1 км.Подъем способом «Елочка».	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Ведение мяча индивидуально и в парах. «Охотники и утки».	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Ведение мяча индивидуально и в парах. «Попади в цель».	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель. «Попади в цель».	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Броски мяча в вертикальную и	1		1		Поле для

	горизонтальную цель Ловля и передача мяча.					свободного ввода1
55	Бросок мяча в кольцо.«Охотники и утки».	1		1		Поле для свободного ввода1
56	«Охотники и утки» Ведение мяча индивидуально и в парах.	1		1		Поле для свободного ввода1
57	«Попади в цель» Бросок мяча в кольцо	1		1		Поле для свободного ввода1
58	«Мяч водящему» Ловля и передача мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
59	«Охотники и утки». Бросок мяча в кольцо.	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Прыжки в высоту с разбега. Бег 30 метров; прыжки в длину с места.	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание (мал); вис на согнутых (дев).	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Бег 30 метров; прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега.	1	1			Поле для свободного

						ввода1
64	Подтягивание (мал); вис на согнутых (дев). Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнутые.	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнутые. Бег 30 метров; прыжки в длину с места	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Промежуточная аттестация. Бег до 1000 метров.	1		1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Бег 30 метров. Разновидности беговых упражнений.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Оценка уровня физической подготовленности (сила).	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Оценка уровня физической подготовленности (подъем туловища)	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	1			Поле для свободного ввода1
7	Подвижная игра «Гуси лебеди»	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Подвижные игры«Пятнашки»	1		1		Поле для

						свободного ввода1
9	Беговые эстафеты, прыжки через скакалку.	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Подвижные игры «Сова и зайцы». Бег в равномерном темпе.	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Подвижные игры «День и ночь».	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Подвижные игры «Сова и зайцы», «Пятнашки»	1		1		Поле для свободного ввода1
14	«День-ночь», бег с изменением скорости и длины шага.	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с места.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	«Сова и зайцы» «вышибалы»	1		1		Поле для свободного ввода1
17	«Охотники и утки» «Чай-чай, выручай»	1		1		Поле для свободного

						ввода1
18	«Удочка» ОРУ с мячами. Ведение мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках гимнастики	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Основная стойка; построение в ширину и колонну по одному в круг, размыкание на вытянутые руки в стороны.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Стойка на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Лазание по гимнастической стенке и	1		1		Поле для

	канату. ОРУ со скакалкой.					свободного ввода1
27	Перелезание через гимнастического коня, гимнастическую скамейку.	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Лазание по гимнастической стенке и канату. Кувырки вперед.	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Лазание по гимнастической стенке и канату. Кувырки назад.	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе.	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Кувырок вперед из положения стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Кувырок вперед из положения стоя на коленях.	1	1			Поле для свободного ввода1
33	Правила безопасности и безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Переноска и надевание лыж.	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Ступающий и скользящий шаг без палок . Игры на лыжах.	1		1		Поле для свободного

						ввода1
36	Ступающий и скользящий шаг без палок. Игры на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Ступающий и скользящий шаг без палок . Эстафеты на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Ступающий и скользящий шаг без палок . Игры на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон.	1	1			Поле для свободного ввода1
40	Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон.	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон.	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Подъем и спуски под уклон. Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Подъем и спуски под уклон. Ступающий и скользящий шаг без палок	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Подъем и спуски под уклон.	1		1		Поле для свободного ввода1

45	Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Передвижение на лыжах до 1 км. Повороты и торможения.	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Передвижение на лыжах до 1 км. Спуски подъемы.	1	1			Поле для свободного ввода1
50	Передвижение на лыжах до 1 км. Подъем способом «Лесенка».	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Эстафета «Гонка лыжников».	1		1		Поле для свободного ввода1
52	«Гонка лыжников» Эстафеты.	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель. «Попади в цель».	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Броски мяча в вертикальную и	1		1		Поле для

	горизонтальную цель Ловля и передача мяча.					свободного ввода1
55	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Ведение мяча индивидуально и в парах	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Бросок мяча в кольцо.«Охотники и утки».	1		1		Поле для свободного ввода1
58	«Охотники и утки». Ведение мяча индивидуально и в парах.	1		1		Поле для свободного ввода1
59	«Попади в цель». Бросок мяча в кольцо.	1		1		Поле для свободного ввода1
60	«Мяч водящему». Ловля и передача мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
61	«Охотники и утки». Бросок мяча в кольцо.	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Передача мяча в кругах. Элементы игры волейбол.	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Элементы игры волейбола. Пионербол	1		1		Поле для свободного

						ввода1
64	Элементы игры волейбола. Пионербол	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание (мал); вис на согнутых (дев).	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Бег 30 метров; прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега.	1	1			Поле для свободного ввода1
67	Подтягивание (мал); вис на согнутых (дев). Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнутые.	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Промежуточная аттестация. Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнутые. Бег 30 метров; прыжки в длину с места	1	1			Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Упражнения в ходьбе и беге. 6 минутный бег.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Изучение высокого старта. Бег в равномерном темпе.	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Челночный бег 3X10. Упражнения в ходьбе и беге.	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости и интервала шага.	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Бег с изменением скорости и направления. Челночный бег 3X10	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Бег 30 метров, прыжки в длину с места. Челночный бег 3X10	1	1			Поле для свободного ввода1
8	Бег 1000 метров, подтягивание в висе	1		1		Поле для

	(м), вис на согнутых руках					свободного ввода1
9	Бег с препятствиями. Прыжки через скамейку.	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Бег до 6 минут в умеренном темпе. Челночный бег 3X10	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Высокий старт и бег со старта Метание малого мяча на дальность.	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Высокий старт, бег по команде. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега. Бег с препятствиями	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега.	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Остановка по сигналу. Игра«День- ночь», «Пустое место».	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Броски и ловля мяча.Ведение мяча.	1		1		Поле для свободного

						ввода1
18	Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Бросок и ловля мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Вводный урок. ТБ на уроках акробатики. Строевые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Кувырок вперёд из положения упор, стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Кувырок вперёд из положения упор присев.	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Кувырок вперёд из положения упор присев.	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Упражнение в висах: стоя спиной к гимнастической стенке.	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке, в подтягивании по наклонной	1		1		Поле для свободного ввода1

	гимнастической скамейке					
27	Лазанье по гимнастической стенке.	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Перелезание через гимнастического коня (высота до 60 см).	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической стенке.	1	1			Поле для свободного ввода1
31	Лазанье по канату Лазанье по гимнастической стенке.	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Ходьба по рейке, гимнастической скамейки. Опорный прыжок.	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Вводный урок. Беседа по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Скользящий шаг с палками	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Скользящий шаг с палками. Поворот переступанием.	1		1		Поле для свободного ввода1

36	Скользющий шаг с палками. Поворот переступанием.	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Скользющий шаг с палками	1	1			Поле для свободного ввода1
38	Скользющий шаг с палками	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Поворот переступанием	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Поворот переступанием. Скользящий шаг.	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Подъём «лесенкой»	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Подъём «лесенкой»	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Торможение «плугом»	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Торможение «плугом»	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Подъём и спуск под уклон	1		1		Поле для

						свободного ввода1
46	Подъём и спуск под уклон	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Эстафета «Гонка лыжников»	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Эстафета «Гонка лыжников»	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Ходьба на лыжах до 1 км в спокойном темпе	1	1			Поле для свободного ввода1
52	Эстафета лыжников	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Прыжки с высоты до 40 см. Тройной прыжок.	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега Низкий старт.	1		1		Поле для свободного

						ввода1
55	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Высокий старт.в плавании брассом	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Прыжки в длину с места. Бег 30 метров.	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Бег до 6 минут. Круговая тренировка	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Бег до 1 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Бег 30 метров. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	1			Поле для свободного ввода1
60	Метание малого мяча на дальность. Беговые эстафеты.	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Высокий старт с пробеганием 30 метров. Ускорения.	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Круговая тренировка. Беговые эстафеты.	1		1		Поле для свободного ввода1

64	Тройной прыжок. Бег с изменением направления движения.	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Прыжок с места двумя ногами. Бег в равномерном темпе.	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Бег до 6 минут с переходом на ходьбу. Разновидности беговых упражнений.	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Прыжки через скакалку. Оценка уровня физической подготовленности (сила).	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Промежуточная аттестация. Оценка уровня физической подготовленности (скорость). Беговые эстафеты	1	1			Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Упражнения в ходьбе и беге. 6 минутный бег.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Изучение высокого старта. Бег в равномерном темпе.	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Челночный бег 3X10 Упражнения в ходьбе и беге.	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости и интервала шага.	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Бег с изменением скорости и направления. Челночный бег 3X10	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Бег 30 метров, прыжки в длину с места. Челночный бег 3X10	1	1			Поле для свободного ввода1
8	Бег 1000 метров, подтягивание в висе	1		1		Поле для

	(м), вис на согнутых руках					свободного ввода1
9	Бег с препятствиями Прыжки через скамейку.	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Бег до 6 минут в умеренном темпе. Челночный бег 3X10	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Высокий старт и бег со старта Метание малого мяча на дальность.	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Высокий старт, бег по команде. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега. Бег с препятствиями	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега.	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Броски и ловля мяча. Ведение мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Ведение мяча правой рукой в беге. Ведение мяча левой рукой в беге	1		1		Поле для свободного

						ввода1
18	Остановка по сигналу. Игра«День-ночь», «Пустое место».	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Вводный урок. ТБ на уроках акробатики. Строевые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Кувырок вперёд из положения упор присев.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Упражнение в висах: стоя спиной к гимнастической стенке.	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке, в подтягивании по наклонной гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Лазанье по гимнастической стенке.	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного

						ввода1
27	Подтягивание руками лёжа на животе на наклонной гимнастической скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Перелезание через гимнастического коня (высота до 60 см).	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической стенке.	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Лазанье по канату Лазанье по гимнастической стенке.	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами: на полу, на скамейке.	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Ходьба по рейке, гимнастической скамейки. Опорный прыжок.	1	1			Поле для свободного ввода1
33	Вводный урок. Беседа по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Скользящий шаг с палками	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Скользящий шаг с палками. Поворот переступанием	1		1		Поле для свободного ввода1

36	Скользящий шаг с палками. Поворот переступанием.	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Скользящий шаг с палками	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Поворот переступанием	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Поворот переступанием. Скользящий шаг.	1	1			Поле для свободного ввода1
40	Подъём «лесенкой»	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Подъём «лесенкой»	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Торможение «плугом»	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Торможение «плугом»	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Подъём и спуск под уклон	1	1			Поле для свободного ввода1
45	Подъём и спуск под уклон	1		1		Поле для

						свободного ввода1
46	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Эстафета «Гонка лыжников»	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Круговая лыжная эстафета	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Ходьба на лыжах до 1 км в спокойном темпе	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Ходьба на лыжах до 1 км в спокойном темпе	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Эстафета лыжников	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Прыжки с высоты до 40 см. Тройной прыжок.	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега Низкий старт.	1		1		Поле для свободного

						ввода1
55	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Высокий старт.	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Прыжки в длину с места. Бег 30 метров.	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Бег до 6 минут. Круговая тренировка.	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Бег до 1 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Бег 30 метров. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	1			Поле для свободного ввода1
60	Метание малого мяча на дальность. Беговые эстафеты.	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Высокий старт с пробеганием 30 метров. Ускорения.	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Круговая тренировка. Беговые эстафеты.	1		1		Поле для свободного ввода1

64	Тройной прыжок. Бег с изменением направления движения.	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Прыжок с места двумя ногами. Бег в равномерном темпе.	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Бег до 6 минут с переходом на ходьбу. Разновидности беговых упражнений.	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Прыжки через скакалку. Оценка уровня физической подготовленности (сила).	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Промежуточная аттестация. Оценка уровня физической подготовленности (скорость). Беговые эстафеты.	1	1	0		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1,2,3,4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования:

Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении
федерального компонента государственных образовательных стандартов
начального общего, основного общего и среднего (полного) общего
образования»

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных)

Министерством образования и науки Российской Федерации к
использованию в образовательном процессе в общеобразовательных
учреждениях, на 2009/2010 учебный год: Приказ Министерства образования
и науки Российской Федерации № 379 от 09.12.2008 «Об утверждении
федеральных перечней учебников,
рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном
процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные
программы общего образования и имеющих
государственную аккредитацию, на 2009/2010 учебный год»

- Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации №03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Учебный план образовательного учреждения на 2019/2020 учебный год
- Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[https://fgosreestr.ru/ooop/primernaya-rabochaya-programma-po-fizicheskoj-](https://fgosreestr.ru/ooop/primernaya-rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture)

[kulture http://www.fizkulturavshkole.ru/](http://www.fizkulturavshkole.ru/)

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://vuzirossii.ru/>

<http://summercamp.ru/>

