

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Орган местного самоуправления
«Управление образования Каменск-Уральского городского округа»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
Срок освоения – 4 года

Составитель:
Безрукова Юлия Ильвовична,
учитель физической культуры

г. Каменск-Уральский

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из

основных компонентов общей культуры человека.

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

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

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

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

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

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

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

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

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

-освоение обучающимися технологий командной работы на основе

личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования отводится 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч

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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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 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.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

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 физкультурминуток 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);
- 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 закалывающие 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, развитии 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 физкультурминуток;
- 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;
- 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;
- 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, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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.

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКА (СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ МАОУ «СОШ № 31»)

Воспитательный потенциал уроков реализуется с учетом содержания модулей «Рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ № 31»:

<i>Инвариантные модули</i>	
Название	Содержание модуля
Модуль «Школьный урок»	<ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –

	<p>иницирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
<p>Модуль «Профориентация»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - профориентационные игры: деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания школьников о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной школьникам профессиональной деятельности; - экскурсии на предприятия города, дающие школьникам начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии; - посещение профориентационных выставок, ярмарок профессий, тематических профориентационных парков, дней открытых дверей в средних специальных учебных заведениях и вузах; - совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования, прохождение

	<p>онлайн курсов по интересующим профессиям и направлениям образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в работе всероссийских профориентационных проектов, созданных в сети интернет: просмотр лекций, решение учебно-тренировочных задач, участие в мастер- классах, посещение открытых уроков; - освоение школьниками основ профессии в рамках предмета
Вариативные модули	
Название	Содержание модуля
Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»	- пешие прогулки, экскурсии в музей, в картинную галерею, на предприятие, на природу
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	<ul style="list-style-type: none"> - размещение на стендах регулярно сменяемых экспозиций: творческих работ школьников, позволяющих им реализовать свой творческий потенциал, а также знакомящих их с работами друг друга; картин определенного художественного стиля, знакомящего школьников с разнообразием эстетического осмысления мира; фотоотчетов об интересных событиях, происходящих в школе (проведенных ключевых делах, интересных экскурсиях, походах, встречах с интересными людьми и т.п.); - озеленение пришкольной территории; - регулярная организация и проведение конкурсов творческих проектов по благоустройству различных участков пришкольной территории.
Модуль « Школа – территория здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков безопасности и формирования безопасной среды в школе, в быту, на отдыхе; - формирование представлений об информационной безопасности, о девиантном поведении; - профилактика правонарушений среди несовершеннолетних и выполнение профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде; - формирование у учащихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья; - формирование у учащихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения и во внеурочное время; - формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		http://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1		https://www.gto.ru/#gto-method
2	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://www.gto.ru/#gto-method
3	Чем отличается ходьба от бега	1		https://www.gto.ru/#gto-method
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		https://www.gto.ru/#gto-method
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://www.gto.ru/#gto-method
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://www.gto.ru/#gto-method
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://www.gto.ru/#gto-method
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://www.gto.ru/#gto-method

9	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://www.gto.ru/#gto-method
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		https://www.gto.ru/#gto-method
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		https://www.gto.ru/#gto-method
12	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		https://www.gto.ru/#gto-method
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		https://www.gto.ru/#gto-method
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		https://www.gto.ru/#gto-method
15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		https://www.gto.ru/#gto-method
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://www.gto.ru/#gto-method
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://www.gto.ru/#gto-method
18	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://www.gto.ru/#gto-method
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://www.gto.ru/#gto-method
20	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		https://www.gto.ru/#gto-method

21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1		https://www.gto.ru/#gto-method
23	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		https://www.gto.ru/#gto-method
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		https://www.gto.ru/#gto-method
25	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
26	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		https://www.gto.ru/#gto-method
27	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://www.gto.ru/#gto-method
28	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		https://www.gto.ru/#gto-method
29	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://www.gto.ru/#gto-method
30	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://www.gto.ru/#gto-method
31	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://www.gto.ru/#gto-method
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		https://www.gto.ru/#gto-method
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1		https://www.gto.ru/#gto-method

34	Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://www.gto.ru/#gto-method
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		https://www.gto.ru/#gto-method
36	Считалки для подвижных игр	1		https://www.gto.ru/#gto-method
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://www.gto.ru/#gto-method
38	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://www.gto.ru/#gto-method
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://www.gto.ru/#gto-method
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
44	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
45	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://www.gto.ru/#gto-method

48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://www.gto.ru/#gto-method
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://www.gto.ru/#gto-method
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физические качества	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Физическое развитие	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Сложно координированные беговые упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Сложно координированные беговые упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Закаливание организма	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Строевые упражнения и команды	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Строевые упражнения и команды	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Прыжковые упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Прыжковые упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

24	Составление комплекса утренней зарядки	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастическая разминка	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Утренняя зарядка	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Танцевальные гимнастические движения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Танцевальные гимнастические движения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр Игры с приемами баскетбола	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	Игры с приемами баскетбола	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Прием «волна» в баскетболе	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Прием «волна» в баскетболе	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Футбольный бильярд	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Футбольный бильярд	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Бросок ногой	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

52	Бросок ногой	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Дозировка физических нагрузок	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическая культура у древних народов Дозировка физических нагрузок	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

10	Прыжок в длину с разбега	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Прыжок в длину с разбега	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Челночный бег	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Челночный бег	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Челночный бег	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Броски набивного мяча	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Броски набивного мяча	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Броски набивного мяча	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Виды физических упражнений	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Закаливание организма под душем	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Строевые команды и упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

24	Строевые команды и упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Прыжки через скакалку	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Прыжки через скакалку	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Ритмическая гимнастика	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Ритмическая гимнастика	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Танцевальные упражнения из танца полька	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Спортивная игра баскетбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Спортивная игра баскетбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Спортивная игра волейбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Спортивная игра волейбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

51	Спортивная игра футбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Спортивная игра футбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Подвижные игры с приемами футбола	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Подвижные игры с приемами футбола	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1		https://www.gto.ru/#gto-method

68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Беговые упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Беговые упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Беговые упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Метание малого мяча на дальность	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Метание малого мяча на дальность	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Метание малого мяча на дальность	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Из истории развития физической культуры в России	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Акробатическая комбинация	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатическая комбинация	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Закаливание организма	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Обучение опорному прыжку	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Обучение опорному прыжку	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Из истории развития национальных видов спорта	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Упражнения из игры волейбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Упражнения из игры волейбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Упражнения из игры волейбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Упражнения из игры баскетбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

50	Упражнения из игры баскетбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Упражнения из игры баскетбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Упражнения из игры футбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Упражнения из игры футбол	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Самостоятельная физическая подготовка	1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО <https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

-Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

<https://www.gto.ru>