

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Кимовский район

МКОУ Вишнёвская СОШ

РАССМОТРЕНО

МО учителей



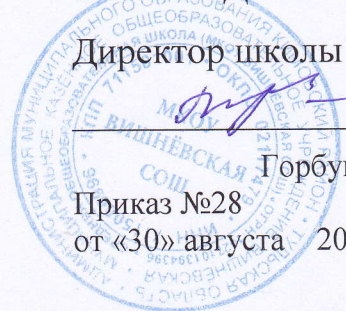
Сигуткина С.Н.

Приказ №6

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Горбунов А.С.

Приказ №28

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3587384)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Вишнёвая 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие

психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 264 часа: в 1 классе – 60 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма.

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и 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 закалывающими 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, 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 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5			
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5			
1.2	Осанка человека	0.5			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5			
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9		9	
2.2	Льжная подготовка	8		8	
2.3	Легкая атлетика	14		13.5	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	
Итого по разделу		49			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		60	0	56.5	

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	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1.5			
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11.5	2	9	
2.2	Лыжная подготовка	9	2	6.5	
2.3	Легкая атлетика	18	2	15.5	
2.4	Подвижные игры	20		20	
Итого по разделу		58.5			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	6		6	

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	57	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5			
2.3	Физическая нагрузка	1.5			
Итого по разделу		2.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10.5	1	9.5	
2.2	Легкая атлетика	16	4	12	
2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	
2.4	Плавательная подготовка	2			

2.5	Подвижные и спортивные игры	19		19	
Итого по разделу		57.5			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	55.5	

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	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5			
1.2	Закаливание организма	0.5			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	9.5	
2.2	Легкая атлетика	15	3	11.5	
2.3	Льжная подготовка	9	1	7.5	
2.4	Плавательная подготовка	1			

2.5	Подвижные и спортивные игры	21	1	19.5	
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	54	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие "физическая культура" как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Равномерная ходьба и равномерный бег. Развитие координационных способностей. ИОТ - 018 - 2021.	1		0.5		
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Чем отличается ходьба от бега. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Развитие координационных способностей.	1		1		
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Развитие скоростных способностей.	1		1		
5	Бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Бег на 30 м. Развитие скоростных способностей.	1		1		

6	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание техники выполнения прыжка в длину. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
7	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Прыжки в высоту с прямого разбега. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
8	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Равномерный бег (до 3 - 4 мин). Развитие выносливости.	1		1		
9	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1		1		
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		
11	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных	1		1		

	игр. Подвижные игры. Развитие ловкости. ИОТ - 021 - 2021.					
12	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры "Охотники и утки". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
13	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры "Не попади в болото". Развитие координационных способностей.	1		1		
14	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Не оступись». Развитие координационных способностей.	1		1		
15	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Развитие скоростных способностей.	1		1		
16	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Развитие ловкости.	1		1		
17	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Развитие ловкости.	1		1		
18	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры "Мяч водящему". Развитие ловкости.	1		1		
19	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры "Играй, играй, мяч не теряй". Развитие скоростных способностей.	1		1		

20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1		1		
22	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Развитие координационных способностей. ИОТ- 017 - 2021.	1		0.5		
23	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. Организующие команды на уроках физической культуры. Развитие координационных способностей.	1		1		
24	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Развитие координационных способностей.	1		1		
25	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом. Развитие	1		1		

	ловкости.					
26	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастической скакалкой. Развитие ловкости.	1		1		
27	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. Развитие координационных способностей.	1		1		
28	Акробатические упражнения, основные техники. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе. Развитие гибкости.	1		1		
29	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. Развитие силовых способностей.	1		1		
30	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Развитие координационных способностей.	1		1		
31	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
32	Переноска лыж к месту занятия. Строевые упражнения с лыжами в руках. Основная стойка лыжника. Развитие координационных способностей. ИОТ - 019 - 2021.	1		1		
33	Техника ступающего шага (без палок). Имитационные упражнения техники	1		1		

	передвижения на лыжах. Развитие координационных способностей.					
34	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Упражнения в передвижении на лыжах. Развитие координационных способностей.	1		1		
35	Закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок). Развитие выносливости.	1		1		
36	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок). Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Развитие координации работы рук и ног.	1		1		
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Развитие выносливости.	1		1		
38	Закрепление техники передвижения скользящим шагом в полной координации. Развитие координационных способностей.	1		1		
39	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок). Развитие выносливости во время лыжных прогулок.	1		1		
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1		

	Подвижные игры. Развитие силы.					
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Развитие гибкости.	1		1		
42	Подвижные игры. Закрепление правил подвижных игр. Развитие быстроты. ИОТ - 021 - 2021.	1		1		
43	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры "Лисы и куры". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
44	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры "У кого меньше мячей". Развитие ловкости.	1		1		
45	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры "Два мороза". Развитие скоростных способностей.	1		1		
46	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры "Метко в цель". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
47	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
48	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
49	Подвижные игры. Комплекс упражнений	1		1		

	с мячами. Развитие ловкости.					
50	Подвижные игры. Закрепление и совершенствование комплекса упражнений с мячами. Развитие ловкости.	1		1		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Развитие силы.	1		1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1		1		
53	Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Развитие координационных способностей. ИОТ - 018 - 2021.	1		0.5		
54	Равномерная ходьба и равномерный бег. совершенствование. Развитие координационных способностей.	1		1		
55	Закрепление и совершенствование техники выполнения прыжка в длину. Развитие координационных способностей.	1		1		
56	Закрепление и совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с места толчком двумя ногами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
57	Закрепление и совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-	1		1		

	силовых способностей.					
58	Обычный бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Равномерный бег (до 6 мин). Развитие скоростных способностей.	1		1		
59	Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Развитие координационных способностей.	1		1		
60	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Современные физические упражнения. Преодоление естественных препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		0.5		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		60	0	56.5		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 018 - 2021.	1		0.5		
2	Беговые сложно координированные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу. Развитие скоростных способностей.	1		1		
3	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Челночный бег 3 x 10 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		0.5		
4	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Развитие координационных способностей.	1		1		
5	Сложно координированные прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей.	1		1		
6	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Развитие	1		1		

	координационных способностей.					
7	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Развитие координационных способностей.	1		1		
8	Зарождение Олимпийских игр древности. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
9	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Развитие ловкости.	1		1		
10	Зачёт по теме "Броски малого мяча в неподвижную мишень". Развитие ловкости.	1	1			
11	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. 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. Развитие силы.	1		1		
12	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты. Развитие силы.	1		1		
13	Подвижные игры с техническими	1		1		

	приемами спортивных игр (баскетбол). Развитие ловкости. ИОТ - 021 - 2021.					
14	Игры с приемами баскетбола. Игра "Школа мяча". Развитие ловкости.	1		1		
15	Игры с приемами баскетбола. Игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
16	Игры с приемами баскетбола. Игра "Мяч водящему". Развитие скоростных способностей.	1		1		
17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Игра "Точный расчёт". Развитие ловкости.	1		1		
18	Совершенствование приёмов баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Развитие ловкости.	1		1		
19	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Игра "Метко в цель". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
20	Совершенствование броска мяча в колонне и неудобного броска. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
21	Прием «волна» в баскетболе. Игра "Попади в обруч". Развитие ловкости.	1		1		
22	Совершенствование приёма "волна" в баскетболе. Развитие ловкости.	1		1		
23	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при	1		0.5		

	поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ИОТ - 017 - 2021.					
24	Совершенствование строевых упражнений и команд. Развитие координационных способностей.	1		1		
25	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Физическое развитие и его измерение. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
26	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей.	1		1		
27	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Развитие ловкости.	1		1		
28	Совершенствование упражнений с гимнастической скакалкой. Развитие ловкости.	1		1		
29	Зачёт по теме "Прыжки со скакалкой". Развитие ловкости.	1	1			
30	Танцевальные гимнастические движения. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Развитие координационных способностей.	1		1		
31	Ходьба на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	1		1		
32	Упражнения с гимнастическим мячом:	1		1		

	подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Развитие ловкости и силы.					
33	Совершенствование упражнений с гимнастическим мячом. Развитие ловкости и силы.	1		1		
34	Зачёт по теме "Упражнения с гимнастическим мячом". Развитие ловкости и силы.	1	1			
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом. Развитие координационных способностей. ИОТ - 019 - 2021.	1		0.5		
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Закаливание организма обтиранием. Развитие выносливости.	1		0.5		
37	Закрепление техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Развитие выносливости.	1		1		
38	Совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Развитие скоростных способностей.	1		1		
39	Зачёт по теме "Передвижение двухшажным попеременным ходом". Развитие скоростных способностей.	1	1			
40	Подъём лесенкой. Спуск с небольшого склона в основной стойке. Развитие	1		1		

	координационных способностей.					
41	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие координационных способностей.	1		1		
42	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Спуски и подъёмы на лыжах. Развитие выносливости.	1		0.5		
43	Совершенствование техники подъёмов и спусков с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие координационных способностей.	1		1		
44	Зачёт по теме "Техника подъёмов и спусков с небольших склонов". Развитие координационных способностей.	1	1			
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие основных физических качеств подвижных и спортивных игр. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Развитие гибкости.	1		1		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Развитие силы.	1		1		
47	Подвижные игры с техническими	1		1		

	приёмами спортивных игр (футбол). Игра с приемами футбола "Метко в цель". Развитие ловкости. ИОТ - 021 - 2021.					
48	Игры с приемами футбола. Развитие ловкости.	1		1		
49	Гонка мячей и слалом с мячом. Развитие ловкости.	1		1		
50	Футбольный бильярд. Развитие ловкости.	1		1		
51	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координационных способностей.	1		1		
52	Комплекс упражнений с мячами. Игры с приемами футбола. Развитие ловкости.	1		1		
53	Совершенствование комплекса упражнений с мячами. Игры с приемами футбола. Развитие ловкости.	1		1		
54	Бросок ногой. Игры с приемами футбола. Развитие ловкости.	1		1		
55	Совершенствование броска ногой. Игры с приемами футбола. Развитие ловкости.	1		1		
56	Совершенствование освоенных технических действий игры футбол в условиях игровой деятельности. Развитие ловкости.	1		1		
57	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Развитие ловкости.	1		1		

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		1		
59	Совершенствование беговых сложно-координационных упражнений: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 018 - 2021.	1		1		
60	Беговые сложно-координационные упражнения:обегание предметов, с преодолением небольших препятствий. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1		
61	Совершенствование беговых сложно-координационных упражнений: обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1		
62	Совершенствование беговых сложно-координационных упражнений. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1		
63	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Совершенствование техники разнообразных сложно-координированных прыжков. Развитие координационных способностей.	1		0.5		

64	Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		1		
65	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		1		
66	Зачёт по теме "Прыжок в высоту с прямого разбега". Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1			
67	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Бег на 30 м. Развитие скоростных способностей.	1		0.5		
68	Совершенствование техники броска малого мяча в неподвижную мишень разными способами. Развитие ловкости.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	57		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 018 - 2021.	1		0.5		
2	История появления современного спорта. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных способностей.	1		0.5		
3	Беговые упражнения с координационной сложностью. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1		
4	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1		
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Развитие скоростных способностей.	1		1		
6	Зачёт по теме "Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м". Развитие	1	1			

	скоростных способностей.					
7	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Развитие силы.	1		1		
8	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		1		
9	Зачёт по теме "Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги". Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1			
10	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1				
11	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1				
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: "Парашютисты", "Стрелки". Развитие скоростных способностей. ИОТ - 021 - 2021.	1		1		
13	Спортивная игра баскетбол: правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Игра "Охотники и утки". Развитие координационных способностей.	1		1		
14	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Техника ведения мяча по	1		1		

	прямой и в движении шагом. Игра "Овладей мячом". Развитие ловкости.					
15	Закрепление и совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Развитие ловкости.	1		1		
16	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. Развитие скоростных способностей.	1		1		
17	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Игра "Овладей мячом". Развитие ловкости.	1		1		
18	Закрепление техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками. Игра "Перестрелка". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
19	Совершенство техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками. Игра "Борьба за мяч". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
20	Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие силы и координации.	1		1		
21	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. Развитие силы.	1		1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1		1		

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры. Развитие ловкости.					
23	Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ИОТ - 017 - 2021.	1		1		
24	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. Развитие координационных способностей.	1		1		
25	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
26	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Развитие силовых и координационных способностей.	1		1		
27	Виды физических упражнений,	1		0.5		

	используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Развитие силовых способностей.					
28	Закрепление и совершенствование техники лазанья по канату в три приёма. Развитие силовых способностей.	1		1		
29	Зачёт по теме "Техника лазанья по канату в три приёма". Развитие силовых способностей.	1	1			
30	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Развитие координационных способностей.	1		1		
31	Упражнения в танцах галоп и полька. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Развитие координационных способностей.	1		0.5		
32	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. Развитие координационных способностей.	1		1		
33	Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Развитие координационных способностей.	1		1		

34	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Эстафета с гимнастическими скакалками. Развитие координационных и скоростных способностей.	1		1		
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Развитие выносливости. ИОТ - 019 - 2021.	1		1		
36	Закрепление и совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости.	1		1		
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Прохождение дистанции. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Прохождение дистанции. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Прохождение дистанции. Развитие координационных способностей.	1		1		
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1		1		

41	Закрепление и совершенствование техники торможения "плугом". Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1		1		
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1		1		
43	Бег на лыжах 1 км. Игра "Не задень!". Развитие выносливости.	1		1		
44	Прохождение дистанции со средней скоростью. Развитие скоростных способностей.	1		1		
45	Зачёт по теме "Передвижение одновременным двухшажным ходом". Развитие скоростных способностей.	1	1			
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Развитие гибкости.	1		1		
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
48	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Спортивная игра волейбол: правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и	1		1		

	безопасность. ИОТ - 021 - 2021.					
49	Прямая нижняя подача. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
50	Совершенствование прямой нижней подачи. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
51	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие ловкости.	1		1		
52	Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Развитие ловкости.	1		1		
53	Спортивная игра футбол: правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Ведение футбольного мяча. Развитие ловкости.	1		1		
54	Совершенствование техники ведения футбольного мяча. Развитие ловкости.	1		1		
55	Удар по неподвижному футбольному мячу. Развитие ловкости.	1		1		
56	Совершенствование удара по неподвижному футбольному мячу. Развитие ловкости.	1		1		
57	Подвижные игры с приемами футбола. Развитие ловкости.	1		1		
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение	1		1		

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты. Развитие силы.					
59	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры. Развитие силы.	1		1		
60	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением. Совершенствование. Развитие скоростно-силовых способностей. ИОТ - 018 - 2021.	1		1		
61	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Совершенствование	1		0.5		
62	Дозировка физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночные бег. Совершенствование. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		0.5		

63	Совершенствование беговых упражнений с координационной сложностью. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		1		
64	Зачёт по теме "Челночный бег". Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1			
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
66	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		1		
67	Совершенствование техники бросков набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Развитие силовых способностей.	1		1		
68	Зачёт по теме "Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте". Развитие силовых способностей.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	55.5		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беговые упражнения. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 018 - 2021.	1		0.5		
2	Беговые упражнения. Из истории развития физической культуры в России. Развитие выносливости.	1		0.5		
3	Беговые упражнения. Из истории развития национальных видов спорта. Развитие национальных видов спорта в России. Развитие выносливости.	1		0.5		
4	Зачёт по теме "Беговые упражнения". Развитие скоростных способностей.	1	1			
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Развитие координационных способностей.	1		1		
6	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Развитие координационных способностей.	1		1		
7	Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
8	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Развитие координационных способностей.	1		1		

9	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подтягивание. Развитие силы. Подвижные игры.	1		1		
10	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклоны туловища вперёд в седе на полу. Развитие выносливости. Эстафеты.	1		1		
11	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1				
12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры: "Пустое место", "Быстро и точно". Развитие скоростных способностей. ИОТ - 021 - 2021.	1		0.5		
13	Подвижные игры общефизической подготовки. Игры: "Гонка мячей по кругу", "Подвижная цель". Развитие ловкости.	1		1		
14	Подвижные игры общефизической подготовки. Игры: "Волк во рву", "Охотники и утки". Развитие силы.	1		1		

15	Подвижные игры общефизической подготовки. Игры: "Борьба за мяч", "Перестрелка". Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
16	Подвижные игры общефизической подготовки. Игры: "Мяч ловцу", "Вызови по имени". Развитие координационных способностей.	1		1		
17	Технические действия игры волейбол. Физическая подготовка. Самостоятельная физическая подготовка. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
18	Технические действия игры волейбол. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
19	Технические действия игры волейбол. Нижняя боковая подача. Развитие ловкости.	1		1		
20	Технические действия игры волейбол. Приём и передача мяча сверху. Развитие координационных способностей.	1		1		
21	Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Развитие координационных способностей.	1		1		
22	Технические действия игры волейбол. Совершенствование освоенных технических действий в условиях игровой	1		1		

	деятельности. Развитие координационных способностей.					
23	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. ИОТ - 017 - 2021.	1		0.5		
24	Акробатическая комбинация. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.	1		1		
25	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Развитие гибкости.	1		1		
26	Акробатическая комбинация. Закрепление акробатических комбинаций из хорошо освоенных упражнений. Развитие гибкости.	1		1		
27	Совершенствование акробатических комбинаций. Развитие гибкости.	1		1		
28	Опорный прыжок. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Развитие координационных способностей.	1		0.5		
29	Опорный прыжок. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных	1		0.5		

	занятий физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.					
30	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
31	Зачёт по теме "Опорный прыжок". Развитие координационных способностей.	1	1			
32	Упражнения на гимнастической перекладине. Развитие силы.	1		1		
33	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Развитие силы.	1		1		
34	Танцевальные упражнения. Развитие координации движений.	1		1		
35	Танцевальные упражнения. Упражнения в танце "Летка-енка". Развитие координации движений.	1		1		
36	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1		1		
37	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		1		

38	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Развитие координационных способностей. ИОТ - 019 - 2021.	1		0.5		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Оценка состояния осанки. Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Развитие координации движений.	1		0.5		
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Закаливание организма. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Развитие выносливости.	1		0.5		
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Развитие скоростных способностей.	1		1		
42	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости.	1		1		
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1		1		

	Развитие выносливости.					
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Развитие выносливости.	1		1		
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Развитие скоростных способностей.	1		1		
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции со средней скоростью. Развитие выносливости.	1		1		
47	Зачёт по теме "Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом". Развитие скоростных способностей.	1	1			
48	Технические действия игры баскетбол. Развитие ловкости. ИОТ - 021 - 2021.	1		1		
49	Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Развитие ловкости.	1		1		
50	Технические действия игры баскетбол. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. Развитие ловкости.	1		1		
51	Технические действия игры баскетбол. Выполнение освоенных технических	1		1		

	действий в условиях игровой деятельности. Развитие ловкости.					
52	Технические действия игры баскетбол. Совершенствование освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Развитие ловкости.	1		1		
53	Зачёт по теме "Технические действия игры баскетбол". Развитие ловкости.	1	1			
54	Технические действия игры футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие ловкости.	1		1		
55	Технические действия игры футбол. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие ловкости.	1		1		
56	Эстафета с ведением футбольного мяча. Технические действия игры футбол. Развитие ловкости.	1		1		
57	Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Развитие ловкости.	1		1		
58	Технические действия игры футбол. Совершенствование освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Развитие ловкости.	1		1		
59	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10 м. Развитие	1		1		

	скоростных способностей. Подвижные игры.					
60	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. СРР. Развитие силы. Эстафеты.	1		1		
61	Беговые упражнения. Совершенствование техники беговых упражнений. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие скоростных способностей. ИОТ - 018 - 2021.	1		1		
62	Беговые упражнения. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Развитие выносливости.	1		1		
63	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега перешагиванием. Развитие координационных способностей.	1		1		
64	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега перешагиванием. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
65	Зачёт по теме "Упражнения в прыжках в высоту с разбега". Развитие координационных способностей.	1	1			

66	Метание малого мяча на дальность с места. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие координационных способностей.	1		1		
67	Метание малого мяча на дальность с места, из положения стоя боком в направлении метания. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
68	Зачёт по теме "Метание малого мяча на дальность". Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	55		

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ