

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к ООП НОО,
утверждённой приказом МАОУ-Гимназия № 47 «Об утверждении и введении в действие основной образовательной
программы начального общего образования»
от 31.08.2023 г. № 99

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

МАОУ-Гимназия № 47

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ-Гимназия № 47

_____ О.Ф. Болячкина

Приказ № 99 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Екатеринбург, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО) и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по русскому языку, тематическое и поурочное планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения русского языка, характеристику психологических предпосылок к его изучению обучающимися; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий – познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами физической культуры с учётом возрастных особенностей обучающихся на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на:

- укрепление и сохранение здоровья школьников;
- приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности;
- развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в

спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета в каждом классе отводится по 2 часа в неделю. **Общее количество часов: 270 часов. В 1 классе -66 ч, во 2 классе- 64 ч, в 3 классе- 64 ч, в 4 классе- 64 ч.**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII-XIXвв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность **Модуль 1. Спортивные игры**

Раздел «Футбол»

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры - «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол»

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; против хода в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры - задания. Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Раздел «Гимнастика и акробатика»

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации -различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах —поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза»; «Пятнашки»; салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси -лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4«спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и

заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания: «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота».

Вариативный блок. Модуль 4. Лыжная подготовка

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным душажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры - задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Плавание

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аквагантелями. Выполнение игровых и подводных упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры)

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного

интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Волк в ров», «Волк и овцы», «вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Попрыгунчики - воробушки», «Кошки-мышки», «Море волнуется», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Совушка», «Хромая лиса», «Филин и пташки», «Лягушата», «Медведь и медовый пряник», «Зайки и ежи», «Ящерица», «Хромой цыпленок», «Оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Защита укрепления», «Заря», «Корзинки», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись рыбка», «По кочкам и пенечкам», «Птицелов», «Рыбаки и рыбки», «Удочка», «Продаем горшки», «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, желуды, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Котлы», «Ляпка», «Пятнашки», «Платочек-летуночек», «Считалки», «Третий -лишний», «Чижик», «Чехарда», «Кашевары», «Отгадай, чей голосок», «Веребочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавку», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг».

«Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина,

ребристая доска, тренажеры —механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - бочке, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (ПРОПЕДЕВТИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ)

1 класс

Изучение физической культуры в 1 классе позволяет на пропедевтическом уровне организовать работу над рядом метапредметных результатов: познавательных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, совместной деятельности.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

2 класс

По окончании 2 класса, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 класс

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД: 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);
- 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 УУД:

- 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.

4 класс

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

Регулятивные УУД:

- 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, 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 научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,
- игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- передвигаться на лыжах одновременным душажным 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 простоты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега

- способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
 - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 1-4 классы

№	Разделы, темы	Рабочая программа по классам			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Раздел 1. «Легкая атлетика»	19 часов	12 часов	12 часов	12 часов
2	Раздел 2. «Спортивные и подвижные игры»	27 часов	29 часов	29 часов	25 часа
3	Раздел 3 «Гимнастика и акробатика»	20 часов	24 часа	23 часа	18 часов
4	Раздел 4 «Плавание»	-	3 часа	3 часа	3 часа
5	Раздел 5 «Лыжная подготовка»	-	-	-	10 часов
Общее количество часов по предмету		66	68	68	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ШКОЛА РОССИИ)

1 КЛАСС (66 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Элементы реализации программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПрР		
Модуль 1. Легкая атлетика. 10 часов						
1.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые команды - построение в шеренгу. «У ребят порядок строгий».	1	0	1	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	«История легкой атлетики» Построение в шеренгу. Повороты на месте П/и: «Быстро по своим местам».	1	0	1	Формирование здорового образа жизни	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
3.	Бег в колонне. Специальные прыжковые и беговые задания. Подвижная игра «Вызов номеров» для развития внимания и быстроты.	1	0	0	Формирование навыков работы на результат	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
4.	Построение в шеренгу, колонну. Бег в медленном темпе 2 мин, прыжковые упражнения. П/и «Выше ноги от земли».	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к занятиям физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Бег на короткую дистанцию -30 м. П/и «North- Southwinds».	1	1	0	Познавательные интересы, активность	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег в непрерывном темпе (обычный, семенящий, с изменением направления). Метание мяча. П/и: «Попади в цель».	1	0	0	Формирование эстетических потребностей	-

7.	Бег в непрерывном темпе. Бег с ускорением. Метание мяча на дальность. П/и: «Кто дальше бросит».	1	0	1	Формирование духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении физкультурно- оздоровительных задач	-
8.	Метание мяча в цель 1х1м (с 6м). П/и: «Попади в цель».	1	1	0	Формирование ценностей	-
9.	Техника прыжка в длину с места П/и: «У ребят порядок строгий».	1	0	0	Формирование ценностей	https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Эстафеты с предметами. П/и «Светофор».	1	0	0	Формирование эстетических потребностей	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

Модуль 2. Спортивные игры. 12 часов

11.	Знания о физической культуре Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр при работе с мячами. П/и «Ловля и передача мяча».	1	0	0	Формирование здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Техника ловли и передачи мяча. П/и	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Стойки и перемещения баскетболиста. Эстафеты с мячом. П/и	1	0	0	Развитие доброжелательности	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
14.	Упражнения с мячом на координацию движений. П/и	1	0	0	Самостоятельность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
15.	Техника передачи мяча. П/и:	1	0	1	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к занятиям физической культурой	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

						5EEv2gTsA/view
16.	Техника передачи мяча в парах. П/и:	1	0	0	Формирование здорового образа жизни	-
17.	Техника ведения мяча на месте. П\и	1	0	0	Формирование внутренней позиции, эмоциональная отзывчивость, сопереживание, уважение к чувствам и настроениям другого человека	-
18.	Подтягивание на низкой перекладине. П/и:	1	1	0	Формирование ценностей	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Поднимание и опускание туловища. (30с). П\и	1	0	1	Любознательность и самостоятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Ловля и передача мяча П/и:	1	0	0	Самостоятельность	-
21.	Техника владения футбольным мячом. Эстафеты с предметами. П/и: «А ну-ка догони».	1	0	0	Формирование чувств	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
22.	Удары по мячу различными способами. Эстафеты с мячом. П/и: «Гонка мячей».	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
Модуль 3.Гимнастика и акробатик. 20 часов						
23.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в парах.	1	0	1	Формирование установки на безопасность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
24.	Повороты направо, налево, кругом. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье по канату.	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Акробатические упражнения. Эстафеты с перелазанием и подлезанием. Упражнение на координацию.	1	0	0	Первоначальное представление	https://resh.edu.ru/subject/9/

26.	Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Зеркало».	1	0	0	Уважение к своим и другим народам	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Лазание по скамейкам. Перекат вперед из стойки на лопатках. Упражнения на гибкость: «корзиночка», «рыбка».	1	0	0	Уважение к своим и другим народам	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Подвижная игра «День и ночь».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Лазание по канату в 2-3 приема. Эстафеты с мячом и скакалкой. Развивать ловкость.	1	0	0	Познавательные интересы, активность	https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	1	0	1	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Повороты на месте переступанием. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Повороты на месте переступанием, подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек - девочки. Пли на внимание. «Раз, два, три».	1	0	1	Овладение начальными навыками	-
33.	Строевые упражнения. Техника выполнения перекатов вперед из стойки на лопатках до упора присев. Подвижные игры.	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
34.	Выполнение упражнения Ласточка. Подвижные игры	1	0	1	Развитие мотивов учебной деятельности	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

35.	Строевые упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев - оценить. П/игра «Третий лишний».	1	0	0	Познавательные интересы, активность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
36.	Эстафеты. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
37.	Подтягивание. Эстафеты со скакалкой и обручем.	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
38.	Подтягивание - мальчики из положения виса, девочки из положения виса лежа. Упражнение на осанку.	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
39.	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, перекаты, равновесия. П/игра «Удочка».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
40.	Акробатическая комбинация (связка из пяти элементов). Упражнение на релаксацию. «Музыкальные змейки»	1	0	0	Развитие доброжелательности	-
41.	Строевые упражнения. Полоса препятствий. П/игра «У медведя во бору».	1	0	0	Уважение к своему и другим народам	https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Эстафеты и п/игры с элементами гимнастики.	1	0	0	Уважение к своему и другим народам	https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль 2. Спортивные игры. 15 часов						
43.	Разминка с баскетбольными мячами для развития ловкости: с приседанием, с поворотами.	1	0	1	Формирование установки на результат	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Ведение мяча (правой и левой рукой), подвижная игра «Передал -	1	0	0	Самостоятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/

	сидись».					
45.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с мячом.	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой. П/и: «Играй, играй, мяч не теряй», «Шишки, желуди, орехи».	1	0	1	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Броски мяча в цель. П/и: «Школа мяча», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1	0	0	Познавательные интересы, активность	-
48.	Футбол. Удары по мячу на точность. Учебная игра по упрощенным правилам, отбор мяча.	1	0	0	Самостоятельность	-
49.	Футбол. Остановка и ведение мяча. П/и: «У кого меньше мячей».	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
50.	Ведение мяча по прямой. Тестирование на гибкость. П/и: «Передал - сидись».	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
51.	П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
52.	Передача мяча в парах двумя от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	1	0	0	Овладение начальными навыками	
53.	Техника передачи и ловля мяча. Висы на перекладине и подтягивание.	1	0	0	Формирование работы на результат	-
54.	Игры и эстафеты с мячом и обручем.	1	0	0	Формирование работы на результат	-
55.	Бег в умеренном темпе до 3 минут, эстафеты с предметами.	1	0	0	Формирование работы на результат	

56.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Гуси лебеди».	1	0	0	Формирование работы на результат	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
57.	Полоса препятствий. Подвижная игра «Разведчик».	1	0	0	Формирование работы на результат	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
Модуль 1. Легкая атлетика. 10 часов						
58.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	Формирование установки на безопасность	-
59.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Разминочный бег. Челночный бег 3х10 метров. П/и: «Быстро по своим местам».	1	0	0	Активность, развитие доброжелательности	-
60.	Техника бега на короткие дистанции. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	0	0	Овладение начальными навыками, активность	-
61.	Метание мяча в цель 1х1м (с 6м). П/и: «Попади в цель».	1	0	0	Овладение начальными навыками, активность	-
62.	Техника ведения мяча на месте. П/и	1	0	0	Познавательные интересы, активность	-
63.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	1	0	0	Познавательные интересы, активность	-
64.	Повторение темы: Техника ведения мяча на месте. П/и	1	0	0	Формирование внутренней позиции, эмоциональная отзывчивость, сопереживание, уважение к чувствам и настроениям другого человека	https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Подвижные игры с элементами	1	0	0	Уважение к своему и другим народам	-

	спортивных игр. Подвижная игра «Играй, играй - мяч не теряй».					
66.	Игры разных народов	1	0	1	Уважение к своему и другим народам	https://resh.edu.ru/subject/9/
Общее количество часов по предмету		66				.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ШКОЛА РОССИИ)

2 КЛАСС (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Элементы реализации программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПрР		
Модуль 1. Легкая атлетика. 12 часов						
1.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые команды	1	0	1	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/

	- построение в шеренгу.					
2.	Влияние физической нагрузки на ЧСС. Построение в одну шеренгу- повороты на месте. Подвижная игра: «Быстро по своим местам».	1	0	1	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
3.	Строевые упражнения. Бег и ходьба в колонне друг за другом. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Подвижная игра: «Охотники и утки» для развития внимания и быстроты.	1	0	0	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Построение в шеренгу, колонну. Бег в медленном темпе 2 мин, прыжковые упражнения.	1	0	0	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Строевые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Ускорения в парах.	1	1	0	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег 30 м на результат. Бег с ускорением. Развивать быстроту.	1	0	0	Овладение начальными навыками, активность	-
7.	Кроссовый бег 4 минуты. Бег кругу, дуге, восьмерке и виражу. Метание малого мяча в цель - техника.	1	0	1	Любознательность	-
8.	Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Метание малого мяча на дальность - техника.	1	1	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	-

9.	Кросс 1000 м в умеренном темпе на результат. Подвижная игра: «Карусель».	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Метание мяча. Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Попади в цель».	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
11.	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра: «Лягушата».	1	0	0	Овладение начальными навыками, активность	https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Эстафеты с предметами. Подвижная игра: «Светофор».	1	0	0	Формирование работы на результат	https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль 2. Спортивные игры. 12 часов						
13.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр при работе с мячами. Гигиенические требования к одежде. Ловля и передача мяча.	1	0	0	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
14.	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча. Подвижная игра «У кого мяч».	1	0	0	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
15.	Эстафеты с мячом. Развивать ловкость.	1	0	1	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
16.	ОРУ. Броски мяча снизу и сверху двумя руками. Упражнения с мячом на координацию движений.	1	0	0	Овладение начальными навыками	-

17.	ОРУ. Передачи и ловле мяча от груди двумя руками и из-за головы. Подвижная игра: «У кого меньше мячей».	1	0	0	Познавательные интересы, активность	-
18.	Передачи мяча в парах двумя от груди и одной от плеча, ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра.	1	1	0	Познавательные интересы, активность	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Челночный бег 3х10м Ведение мяча по прямой. Подвижная игра: «Капитаны».	1	0	1	Познавательные интересы, активность	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек - девочки. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи».	1	0	0	Познавательные интересы, активность	-
21.	Выполнение нормативов: подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек. - девочки. Подвижная игра: «Выше ноги от земли».	1	0	0	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
22.	Передача и ловля мяча двумя от груди после отскока от стены. Ведение мяча по прямой. Наклон туловища Бег 3 минуты.	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
23.	Техника владения футбольным мячом. Выполнение ударов на точность в ворота, передача партнеру «мяч ловцу».	1	0	1	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
24.	Игры и эстафеты с элементами ф\б ловля и передача мяча, ведение по прямой.	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного	https://resh.edu.ru/subject/9/

					поведения.	
Модуль 3.						
Гимнастика и акробатика. 24 часа						
25.	Инструктаж ТБ по гимнастике. Движения и передвижения строем.	1	0	0	Формирование установки на результат	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Упражнения в группировке, перекаты в группировке Кувырок вперед.	1	0	0	Самостоятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Упражнения на низкой гимнастической перекладин, висы.	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Строевые упражнения. Лазанье по канату, техника кувырков вперёд в группировке. Эстафеты с перелезанием и подлезанием.	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Акробатические упражнения. Эстафеты с перелезанием и подлезанием. Упражнение на координацию.	1	0	1	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся 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	https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Зеркало».	1	0	1	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст	https://resh.edu.ru/subject/9/

					обучающимся 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.	
32.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Пережат вперёд из стойки на лопатках. Упражнения на гибкость: «корзиночка», «рыбка».	1	0	1	Развитие мотивов учебной деятельности.	-
33.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Подвижная игра «День и ночь».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
34.	Лазанье по канату на оценку. Эстафеты с мячом и скакалкой. Развивать ловкость.	1	0	1	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
35.	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
36.	Повороты на месте переступанием. Преодоление полосы препятствий.	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
37.	Повороты на месте переступанием, подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек. - девочки. Подвижные игры на внимание.	1	0	0	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
38.	Строевые упражнения. Техника	1	0	0	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view

	выполнения перекатов вперёд из стойки на лопатках до упора присев. Подвижные игры.				упорство в достижении поставленных целей.	OK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
39.	Строевые упражнения. Шаги польки. Подвижная игра: «У ребят порядок строгий».	1	0	0	Формирование здорового образа жизни.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
40.	Строевые упражнения. Работа по станциям (5-6 станций).	1	0	0	Овладение начальными навыками.	-
41.	Повторить строевые упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев - оценить. Подвижная игра: «Третий лишний».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Эстафеты. Подвижная игра: «Кто быстрее встанет в круг».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Подтягивание. Эстафеты со скакалкой и обручем.	1	0	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Подтягивание - мальчики из положения виса, девочки из положения виса лежа. Упражнение на осанку.	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, перекаты, равновесия. Подвижная игра: «Удочка».	1	0	0	Познавательный интерес	https://resh.edu.ru/subject/9/

46.	Акробатическая комбинация (связка из пяти элементов) на оценку. Упражнение на релаксацию.	1	0	1	Самостоятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Строевые упражнения -оценить. Полоса препятствий. Подвижная игра: «У медведя во бору».	1	0	0	Самостоятельность	-
48.	Эстафеты и подвижная игра «Покажи фигуру» с элементами гимнастики. Подведение итогов.	1	0	0	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	-
Модуль 2. Спортивные игры. 17 часов						
49.	Техника безопасности при работе с мячом. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «Зоркий глаз», «Падающая палка».	1	0	0	Формирование установка на безопасность	-
50.	Баскетбольные перемещения лицом вперед; скрестным шагом (левым, правым боком). Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Вышибалы». Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
51.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча.	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности	-
52.	ОРУ. Эстафеты с элементами б/б. Челночный бег 3х10 метров. «Мяч соседу».	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
53.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение правой и левой рукой «змейкой». П/и на внимание.	1	0	0	Овладение начальными навыками	-

54.	Броски мяча в цель (обруч, мишень).	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
55.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Тяни за булавы», «Цепи кованы».	1	0	0	Самостоятельность	
56.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Каждый против каждого». «Вытолкни за круг».	1	0	0	Самостоятельность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
57.	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Горелки». «Чехарда». «Чижик».	1	0	0	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
58.	Футбол. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель.	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к физической культуре	-
59.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к физической культуре	-
60.	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой.	1	0	0	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	-
61.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к физической культуре	-
62.	Передача мяча с шагом. Наклон туловища.	1	0	0	Самостоятельность	-
63.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	1	0	0	Самостоятельность	-

64.	П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Передача мяча в парах двумя руками от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к физической культуре	-
Модуль 4. Плавание. 3 часа						
66.	История плавания, способы плавания и их особенности.	1	0	1	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.				Овладение новыми навыкам	
68.	Упражнения на дыхание «Удочка», «Рыбаки и рыбки».				Овладение новыми навыкам	
Общее количество часов по предмету		68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ШКОЛА РОССИИ)

3 КЛАСС (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Элементы реализации программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПрР		
Модуль 1. Легкая атлетика. 12 часов						
1.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые команды	1	0	1	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/

	- построение в шеренгу.					
2.	Влияние физической нагрузки на ЧСС. Построение в одну шеренгу- повороты на месте. Подвижная игра: «Быстро по своим местам».	1	0	1	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
3.	Строевые упражнения. Бег и ходьба в колонне друг за другом. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Подвижная игра: «Охотники и утки» для развития внимания и быстроты.	1	0	0	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Построение в шеренгу, колонну. Бег в медленном темпе 2 мин, прыжковые упражнения.	1	0	0	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Строевые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Ускорения в парах.	1	1	0	Овладение начальными навыками, активность	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег 30 м на результат. Бег с ускорением. Развивать быстроту.	1	0	0	Любознательность	-
7.	Кроссовый бег 4 минуты. Бег кругу, дуге, восьмерке и виражу. Метание малого мяча в цель - техника.	1	0	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	-
8.	Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Метание малого мяча на дальность - техника.	1	1	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	-

9.	Кросс 1000 м в умеренном темпе на результат. Подвижная игра: «Карусель».	1	0	0	Формирование работы на результат	https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Метание мяча. Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Попади в цель».	1	0	0	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
11.	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра: «Лягушата».	1	0	0	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Эстафеты с предметами. Подвижная игра: «Светофор».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль 2. Спортивные игры. 12 часов						
13.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр при работе с мячами. Гигиенические требования к одежде. Ловля и передача мяча.	1	0	0	Формирование установки на безопасность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
14.	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча. Подвижная игра «У кого мяч».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
15.	Эстафеты с мячом. Развивать ловкость.	1	0	1	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
16.	ОРУ. Броски мяча снизу и сверху двумя руками. Упражнения с мячом на координацию движений.	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности.	-

17.	ОРУ. Передачи и ловле мяча от груди двумя руками и из-за головы. Подвижная игра: «У кого меньше мячей».	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
18.	Передачи мяча в парах двумя от груди и одной от плеча, ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра.	1	1	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Челночный бег 3х10м Ведение мяча по прямой. Подвижная игра: «Капитаны».	1	0	1	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек - девочки. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи».	1	0	0	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-
21.	Выполнение нормативов: подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек. - девочки. Подвижная игра: «Выше ноги от земли».	1	0	0	Формирование здорового образа жизни.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
22.	Передача и ловля мяча двумя от груди после отскока от стены. Ведение мяча по прямой. Наклон туловища Бег 3 минуты.	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
23.	Техника владения футбольным мячом. Выполнение ударов на точность в ворота, передача партнеру «мяч ловцу».	1	0	1	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
24.	Игры и эстафеты с элементами ф\б ловля и передача мяча, ведение по прямой.	1	0	0	Познавательный интерес	https://resh.edu.ru/subject/9/

Модуль 3. Гимнастика и акробатика. 24 часа						
25.	Инструктаж ТБ по гимнастике. Движения и передвижения строем.	1	0	0	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Упражнения в группировке, перекаты в группировке Кувырок вперед.	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Упражнения на низкой гимнастической перекладин, висы.	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Строевые упражнения. Лазанье по канату, техника кувырков вперёд в группировке. Эстафеты с перелезанием и подлезанием.	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Акробатические упражнения. Эстафеты с перелезанием и подлезанием. Упражнение на координацию.	1	0	1	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся 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.	https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Зеркало».	1	0	1	Развитие мотивов учебной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/9/

32.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Пережат вперёд из стойки на лопатках. Упражнения на гибкость: «корзиночка», «рыбка».	1	0	1	Овладение начальными навыками	-
33.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Подвижная игра «День и ночь».	1	0	0	Познавательные интересы, активность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
34.	Лазанье по канату на оценку. Эстафеты с мячом и скакалкой. Развивать ловкость.	1	0	1	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
35.	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
36.	Повороты на месте переступанием. Преодоление полосы препятствий.	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
37.	Повороты на месте переступанием, подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек. - девочки. Подвижные игры на внимание.	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
38.	Строевые упражнения. Техника выполнения пережатов вперёд из стойки на лопатках до упора присев. Подвижные игры.	1	0	0	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
39.	Строевые упражнения. Шаги польки. Подвижная игра: «У ребят порядок строгий».	1	0	0	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
40.	Строевые упражнения. Работа по	1	0	0	Применение на уроке интерактивных форм работы	-

	станциям (5-6 станций).				(подвижная игра) с целью обучения командной работе.	
41.	Повторить строевые упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев - оценить. Подвижная игра: «Третий лишний».	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Эстафеты. Подвижная игра: «Кто быстрее встанет в круг».	1	0	0	Развитие доброжелательности	https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Подтягивание. Эстафеты со скакалкой и обручем.	1	0	1	Самостоятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Подтягивание - мальчики из положения виса, девочки из положения виса лежа. Упражнение на осанку.	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к занятиям физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, перекаты, равновесия. Подвижная игра: «Удочка».	1	0	0	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Акробатическая комбинация (связка из пяти элементов) на оценку. Упражнение на релаксацию.	1	0	1	Формирование установка на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Строевые упражнения -оценить. Полоса препятствий. Подвижная игра: «У медведя во бору».	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности	-
48.	Эстафеты и подвижная игра «Покажи фигуру» с элементами гимнастики. Подведение итогов.	1	0	0	Овладение начальными навыками	-

Модуль 2. Спортивные игры. 17 часов

49.	Техника безопасности при работе с мячом. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «Зоркий глаз», «Падающая палка».	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	-
50.	Баскетбольные перемещения лицом вперед; скрестным шагом (левым, правым боком). Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Вышибалы». Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	1	0	0	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	-
51.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча.	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
52.	ОРУ. Эстафеты с элементами б/б. Челночный бег 3х10 метров. «Мяч соседу».	1	0	0	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
53.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение правой и левой рукой «змейкой». П/и на внимание.	1	0	0	Формирование внутренней позиции, эмоциональная отзывчивость, сопереживание, уважение к чувствам и настроениям другого человека	-
54.	Броски мяча в цель (обруч, мишень).	1	0	0	Формирование ценностей	-
55.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Тяни за булавы», «Цепи кованы».	1	0	0	Любознательность и самостоятельность	
56.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Каждый против каждого». «Вытолкни за круг».	1	0	0	Самостоятельность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
57.	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Горелки». «Чехарда».	1	0	0	Формирование чувств	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

	«Чижик».					
58.	Футбол. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель.	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности	-
59.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности	-
60.	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой.	1	0	0	Развитие доброжелательности	-
61.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	0	Самостоятельность	-
62.	Передача мяча с шагом. Наклон туловища.	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к занятиям физической культурой	-
63.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	1	0	0	Формирование здорового образа жизни.	-
64.	П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	Самостоятельность.	https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Передача мяча в парах двумя руками от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	1	0	0	Самостоятельность.	-
Модуль 4. Плавание. 3 часа						
66.	История плавания, способы плавания и их особенности.	1	0	1	Овладение начальными навыками.	https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на				Познавательные интересы, активность.	

	воде.					
68.	Упражнения на дыхание «Удочка», «Рыбаки и рыбки».				Самостоятельность.	
Общее количество часов по предмету		68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ШКОЛА РОССИИ)

4 КЛАСС (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Элементы реализации программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПрП		

Модуль 1. Легкая атлетика. 12 часов

1.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые команды - построение в шеренгу.	1	0	1	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Влияние физической нагрузки на ЧСС. Построение в одну шеренгу- повороты на месте. Подвижная игра: «Быстро по своим местам».	1	0	1	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
3.	Строевые упражнения. Бег и ходьба в колонне друг за другом. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Подвижная игра: «Охотники и утки» для развития внимания и быстроты.	1	0	0	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

4.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Построение в шеренгу, колонну. Бег в медленном темпе 2 мин, прыжковые упражнения.	1	0	0	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Строевые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Ускорения в парах.	1	1	0	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Бег 30 м на результат. Бег с ускорением. Развивать быстроту.	1	0	0	Овладение начальными навыками, активность	-
7.	Кроссовый бег 4 минуты. Бег кругу, дуге, восьмерке и виражу. Метание малого мяча в цель - техника.	1	0	1	Любознательность	-
8.	Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Метание малого мяча на дальность - техника.	1	1	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	-
9.	Кросс 1000 м в умеренном темпе на результат. Подвижная игра: «Карусель».	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Метание мяча. Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Попади в цель».	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
11.	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра: «Лягушата».	1	0	0	Овладение начальными навыками, активность	https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Эстафеты с предметами. Подвижная игра: «Светофор».	1	0	0	Формирование работы на результат	https://resh.edu.ru/subject/9/

Модуль 2. Спортивные игры. 10 часов

13.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр при работе с мячами. Гигиенические требования к одежде. Ловля и передача мяча.	1	0	0	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
14.	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча. Подвижная игра «У кого мяч».	1	0	0	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
15.	Эстафеты с мячом. Развивать ловкость.	1	0	1	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
16.	ОРУ. Передачи и ловле мяча от груди двумя руками и из-за головы. Подвижная игра: «У кого меньше мячей».	1	0	0	Познавательные интересы, активность	-
17.	Передачи мяча в парах двумя от груди и одной от плеча, ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра.	1	1	0	Познавательные интересы, активность	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Челночный бег 3x10м Ведение мяча по прямой. Подвижная игра: «Капитаны».	1	0	1	Познавательные интересы, активность	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек - девочки. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи».	1	0	0	Познавательные интересы, активность	-
20.	Выполнение нормативов: подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища	1	0	0	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

	за 30 сек. - девочки. Подвижная игра: «Выше ноги от земли».					
21.	Передача и ловля мяча двумя от груди после отскока от стены. Ведение мяча по прямой. Наклон туловища Бег 3 минуты.	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
22.	Техника владения футбольным мячом. Выполнение ударов на точность в ворота, передача партнеру «мяч ловцу».	1	0	1	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
Модуль 3.						
Гимнастика и акробатика. 18 часов						
23.	Инструктаж ТБ по гимнастике. Движения и передвижения строем.	1	0	0	Формирование установки на результат	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Упражнения в группировке, перекаты в группировке Кувырок вперед.	1	0	0	Самостоятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Упражнения на низкой гимнастической перекладин, висы.	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Строевые упражнения. Лазанье по канату, техника кувырков вперёд в группировке. Эстафеты с перелезанием и подлезанием.	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Зеркало».	1	0	1	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической	https://resh.edu.ru/subject/9/

					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.	
29.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Перекат вперёд из стойки на лопатках. Упражнения на гибкость: «корзиночка», «рыбка».	1	0	1	Развитие мотивов учебной деятельности.	-
30.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Подвижная игра «День и ночь».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
31.	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	1	0	0	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
32.	Повороты на месте переступанием, подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек. - девочки. Подвижные игры на внимание.	1	0	0	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
33.	Строевые упражнения. Техника выполнения перекатов вперёд из стойки на лопатках до упора присев. Подвижные игры.	1	0	0	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
34.	Строевые упражнения. Шаги польки. Подвижная игра: «У ребят порядок строгий».	1	0	0	Формирование здорового образа жизни.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
35.	Подтягивание. Эстафеты со	1	0	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и	https://resh.edu.ru/subject/9/

	скакалкой и обручем.				эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
36.	Подтягивание - мальчики из положения виса, девочки из положения виса лежа. Упражнение на осанку.	1	0	0	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, перекаты, равновесия. Подвижная игра: «Удочка».	1	0	0	Познавательный интерес	https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Акробатическая комбинация (связка из пяти элементов) на оценку. Упражнение на релаксацию.	1	0	1	Самостоятельность	https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Строевые упражнения -оценить. Полоса препятствий. Подвижная игра: «У медведя во бору».	1	0	0	Самостоятельность	-
40.	Эстафеты и подвижная игра «Покажи фигуру» с элементами гимнастики. Подведение итогов.	1	0	0	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	-
Модуль 2. Спортивные игры. 15 часов						
41.	Техника безопасности при работе с мячом. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «Зоркий глаз», «Падающая палка».	1	0	0	Формирование установка на безопасность	-
42.	Баскетбольные перемещения лицом	1	0	0	Овладение начальными навыками	-

	вперед; скрестным шагом (левым, правым боком). Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Вышибалы». Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.					
43.	ОРУ. Эстафеты с элементами б/б. Челночный бег 3x10 метров. «Мяч соседу».	1	0	0	Овладение начальными навыками	
44.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение правой и левой рукой «змейкой». П/и на внимание.	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
45.	Броски мяча в цель (обруч, мишень).	1	0	0	Овладение начальными навыками	-
46.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Каждый против каждого». «Вытолкни за круг».	1	0	0	Самостоятельность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
47.	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Горелки». «Чехарда». «Чижик».	1	0	0	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
48.	Футбол. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель.	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к физической культуре	-
49.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к физической культуре	-
50.	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой.	1	0	0	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	-

51.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к физической культуре	-
52.	Передача мяча с шагом. Наклон туловища.	1	0	0	Самостоятельность	-
53.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	1	0	0	Самостоятельность	-
54.	П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Передача мяча в парах двумя руками от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	1	0	0	Формирование этических чувств, уважительное отношение к родным: матери, бабушке, сестре. Положительное отношение к физической культуре	-
Модуль 4. Плавание. 3 часа						
56.	История плавания, способы плавания и их особенности.	1	0	1	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	1	0		Овладение новыми навыкам	
58.	Упражнения на дыхание «Удочка», «Рыбаки и рыбки».	1	0		Овладение новыми навыкам	
Модуль 5. Лыжная подготовка. 10 часов						
59.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении, требования к одежде, обуви, инвентарю.	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view

60	Техника ступающего шага. Скольжение без палок. Прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе.	1	0	0	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
61	Техника скользящего шага без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Развитие скоростных способностей в эстафете.	1	0	0	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	
62	Скользкий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками - этап 100 метров.	1	0	0	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8b16UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
63	Техника скользящего шага с палками, подъёма ступающим шагом и спуск в низкой стойке	1	0	0	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8b16UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
64	Ходьба на лыжах по учебному кругу, развитие быстроты, дистанция 500 м в быстром темпе.	1	0	1	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8b16UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view
65	Техника спусков и подъёмов и поворотов в эстафете.	1	0	0	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных 67(нестандартных) ситуациях и условиях.	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Применение лыжных ходов при прохождении дистанции 1000 метров на оценку.	1	0	0	Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися	

					требований и просьб учителя.	
67	Техника попеременного двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	1	0	0	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	теника
68	Техника попеременного двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	1	0	1	Самостоятельность.	
Общее количество часов по предмету		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Текущий контроль, итоговый контроль
<https://prosv.ru/subject/physical-education.html>

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы. В. И. Лях (Учебник), интернет источник <https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP5EEv2gTsA/view>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио—связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

2 КЛАСС

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио—связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

3 КЛАСС

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио—связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

4 КЛАСС

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио—связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

палки гимнастические;

скакалки гимнастические;

обручи гимнастические;

кольца гимнастические;

маты гимнастические;

перекладина навесная;

комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

мячи набивные (1 кг);

мячи массажные;

мячи малые (резиновые, теннисные);

мячи средние резиновые;

мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);

кольца пластмассовые разного размера;

кольца резиновые;

рулетка измерительная (10 м);

лыжи

лыжные палки

щиты с баскетбольными кольцами;

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

конусы;
флорбольные ворота, клюшки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498048

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен с 09.01.2023 по 09.01.2024