

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя

общеобразовательная школа №10 "Центр образования" городского

округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

МОАУ СОШ № 10 «Центр образования»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель ШМО

**Протокол №1 от «29» 08
2023 г.**

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УР**

**Протокол №1 от «30» 08
2023 г.**

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МОАУ СОШ
№10**

**Приказ № 606 от «31» 08
2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1474669)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

**Составители: Забирова Фидания Хафизовна
Нуриев Рустам Ришатович**

Нефтекамск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет 1 час в неделю в 1 классах – 33 часа, 2 часа в неделю в 2 классах- 68 часов, 2 часа в неделю в 3 классах- 68 часов, 1 час в неделю в 4 классах-34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

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

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

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное

и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть **познавательных универсальных учебных действий:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным

дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть **регулятивных универсальных учебных действий**:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и

коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение

которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием

гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость,

координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих,

гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений

и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по

виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения

травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и

способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч,

скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Осанка человека	0.5	0	0.5	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.2	Перетягивание каната	1	0	1	
2.3	Лыжная подготовка	7	0	7	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Легкая атлетика	5		5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
2.5	Подвижные и спортивные игры	3	0	3	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		27			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		32	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
	Перетягивание каната	2	0	2	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217

2.3	Легкая атлетика	15	1	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные игры	16	0	16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Перетягивание каната	2		2	
2.3	Легкая атлетика	10	1	9	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
2.4	Лыжная подготовка	16	0	16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0.5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Перетягивание каната	1	0	1	
2.3	Легкая атлетика	5	1	5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Лыжная подготовка	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Подвижные и спортивные игры	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Изучаемый раздел, тема урока	Календарные сроки		Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		План	Факт	Всего	Из них контрольные работы	
Знания о физической культуре-1ч						
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Современные физические упражнения			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
Способы самостоятельной деятельности -1ч						
2	Первичный инструктаж по ТБ. Режим дня и правила его составления и соблюдения			1		http://www.fizkult-ura.ru/
Оздоровительная физическая культура-2ч						
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Упражнения для осанки			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Гимнастика с основами гимнастики и акробатики-11ч						
5	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики			1		http://www.fizkult-ura.ru/
6	Учимся гимнастическим упражнениям			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Акробатические упражнения, основные техники			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
10	Гимнастические упражнения с мячом			1		http://spo.1september.ru/urok/
11	Гимнастические упражнения со скакалкой			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Гимнастические упражнения в прыжках			1		https://fizkultura-na5.ru
13	Прыжки в группировке толчком двумя ногами			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
14	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
Перетягивание каната-1ч						
16	История возникновения каната. Основные техники перетягивания каната. Выполнение техники элементов (приемы: подъем и захват каната)			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
Лыжная подготовка-7ч						
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж к месту занятия. Строевые упражнения с лыжами в руках			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Упражнения в передвижении на лыжах. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах			1		http://www.fizkult-ura.ru/
19	Техника ступающего шага во время передвижения			1		http://spo.1september.ru/urok/
20	Техника ступающего шага во время передвижения			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом			1		https://fizkultura-na5.ru
22	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
Легкая атлетика-5ч						
24	Повторный инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Чем			1		http://www.fizkulturavshkole.ru

	отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Челночный бег 3x10 м					
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.6-ти минутный бег Бег на 10 м и 30 м. Упражнения в передвижении с изменением скорости			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель			1		http://www.fizkult-ura.ru/
27	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. «Не попади в болото»			1		https://fizkultura-na5.ru
Подвижные и спортивные игры-3ч						
29	Техника безопасности. Предупреждение травм на занятиях по спортивным и подвижным играм Считалки для подвижных игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»			1		http://www.fizkult-ura.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись», «Кто больше соберет яблок»			1		http://spo.1september.ru/urok/
31	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»			1		http://spo.1september.ru/urok/
Прикладно-ориентированная физическая культура-2ч						
32	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО			1		http://www.fizkult-ura.ru/
33	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО			1		http://spo.1september.ru/urok/
Общее количество часов				33	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№	Изучаемый раздел, тема урока	Календарные сроки		Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		План	Факт	Всего	Из них контрольные работы	
Знания о физической культуре-3ч						
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Первичный инструктаж по технике безопасности. Зарождение Олимпийских игр			1		http://www.fizkult-ura.ru/
3	Современные Олимпийские игры			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Способы самостоятельной деятельности-4ч						
4	Физическое развитие			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi
5	Физические качества			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Развитие координации движений			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Дневник наблюдений по физической культуре			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
Оздоровительная физическая культура-2ч						
8	Закаливание организма			1		http://spo.1september.ru/urok/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов			1		http://www.fizkult-ura.ru/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-10ч						
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики			1		http://spo.1september.ru/urok/
11	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке			1		https://fizkultura-na5.ru

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi
14	Упражнения с гимнастической скакалкой			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
16	Упражнения с гимнастическим мячом			1		http://www.fizkult-ura.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			1		http://spo.1september.ru/urok/
18	Танцевальные гимнастические движения			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине			1		https://fizkultura-na5.ru
Перетягивание каната-2ч						
20	История возникновения каната. Основные техники перетягивания каната			1		http://www.fizkult-ura.ru/
21	Выполнение техники элементов (приемы: подъем и захват каната). Техника движения с канатом и в обороне			1		http://spo.1september.ru/urok/
Лыжная подготовка-12ч						
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi
24	Спуск с горы в основной стойке			1		http://www.fizkult-ura.ru/
25	Спуск с горы в основной стойке			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
26	Подъем лесенкой			1		https://fizkultura-na5.ru
27	Подъем лесенкой			1		http://www.fizkult-ura.ru/
28	Спуски и подъёмы на лыжах			1		http://spo.1september.ru/urok/
29	Спуски и подъёмы на лыжах			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Торможение лыжными палками			1		http://spo.1september.ru/urok/

31	Торможение лыжными палками			1		https://fizkultura-na5.ru
32	Торможение падением на бок			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi
Легкая атлетика-15ч						
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой			1		http://www.fizkult-ura.ru/
35	Броски мяча в неподвижную мишень			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi
36	Броски мяча в неподвижную мишень			1		https://fizkultura-na5.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
38	Сложно координированные прыжковые упражнения			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi
39	Сложно координированные прыжковые упражнения			1		http://www.fizkult-ura.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Прыжок в высоту с прямого разбега			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
42	Прыжок в высоту с прямого разбега			1		http://www.fizkult-ura.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi
44	Бег с поворотами и изменением направлений			1		https://fizkultura-na5.ru
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
46	Сложно координированные беговые упражнения			1		http://www.fizkult-ura.ru/
47	Сложно координированные беговые упражнения			1		http://spo.1september.ru/urok/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Подвижные игры-16ч						
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Игры с приемами баскетбола			1		http://www.fizkult-ura.ru/
50	Игры с приемами баскетбола			1		https://fizkultura-na5.ru

51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Прием «волна» в баскетболе			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi
56	Прием «волна» в баскетболе			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Игры с приемами футбола: метко в цель			1		http://www.fizkult-ura.ru/ http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
58	Игры с приемами футбола: метко в цель			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Гонка мячей и слалом с мячом			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi
60	Гонка мячей и слалом с мячом			1		http://spo.1september.ru/urok/
61	Футбольный бильярд			1		http://www.fizkult-ura.ru/
62	Футбольный бильярд			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Бросок ногой			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kultura-1-4-klassi
64	Контрольное тестирование.Бег на 1000км			1		http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Прикладно-ориентированная физическая культура—4ч						
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО			1		http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			1		http://www.fizkulturavshkole.ru http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			1		http://www.fizkult-ura.ru/ http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Общее количество часов по программе				68	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№	Изучаемый раздел, тема урока	Календарные сроки		Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		План	Факт	Всего	Из них контрольные работы	
Знания о физической культуре-2ч						
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-a-kul-tura-1-4-klassi
2	Первичный инструктаж по ТБ. История появления современного спорта			1		http://www.fizkult-ura.ru/
Способы самостоятельной деятельности-4ч						
3	Виды физических упражнений			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Дозировка физических нагрузок			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Оздоровительная физическая культура-2ч						
7	Закаливание организма под душем			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз			1		http://spo.1september.ru/urok/
Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Гимнастика с основами акробатики-10ч						
9	Техника безопасности. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые команды и упражнения			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-a-kul-tura-1-4-klassi

10	Лазанье по канату			1		http://spo.1september.ru/urok/
11	Передвижения по гимнастической скамейке			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки			1		https://fizkultura-na5.ru https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
13	Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку			1		http://spo.1september.ru/urok/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
16	Ритмическая гимнастика			1		http://www.fizkult-ura.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			1		http://spo.1september.ru/urok/
18	Танцевальные упражнения из танца галоп. Танцевальные упражнения из танца полька			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
Перетягивание каната-2ч						
19	История возникновения каната. Основные техники перетягивания каната			1		https://fizkultura-na5.ru
20	Выполнение техники элементов (приемы: подъем и захват каната). Техника движения с канатом и в обороне			1		http://www.fizkult-ura.ru/
Легкая атлетика-10ч						
21	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега			1		http://spo.1september.ru/urok/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Броски набивного мяча			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель			1		http://www.fizkult-ura.ru/
25	Челночный бег			1		http://www.fizkulturavshkole.ru

26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м			1		https://fizkultura-na5.ru
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию			1		http://www.fizkult-ura.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м			1		http://spo.1september.ru/urok/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м			1		http://spo.1september.ru/urok/
Лыжная подготовка-16ч						
31	Повторный инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте			1		http://www.fizkult-ura.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте			1		http://spo.1september.ru/urok/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении			1		https://fizkultura-na5.ru
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении			1		http://spo.1september.ru/urok/
39	Повороты на лыжах способом переступания			1		http://www.fizkult-ura.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Повороты на лыжах способом переступания			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона			1		http://www.fizkult-ura.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением			1		https://fizkultura-na5.ru
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км			1		http://www.fizkult-ura.ru/

Подвижные и спортивные игры-18ч						
47	Техника безопасности. Предупреждение травм на занятиях по спортивным играм. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			1		http://spo.1september.ru/urok/ https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
48	Спортивная игра баскетбол			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Спортивная игра баскетбол			1		http://www.fizkult-ura.ru/
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками			1		https://fizkultura-na5.ru
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Подвижные игры с приемами баскетбола			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Спортивная игра волейбол			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-1kultura-1-4-klassy-lyah
55	Спортивная игра волейболПрямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении			1		http://spo.1september.ru/urok/
56	Спортивная игра футбол			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Спортивная игра футбол			1		http://www.fizkult-ura.ru/
58	Подвижные игры с приемами футбола			1		http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Спортивная игра футбол Удары по воротам. Передачи в парах, тройках			1		http://spo.1september.ru/urok/
60	Футбол. Удары по воротам в движении. Передачи в парах, тройках			1		http://spo.1september.ru/urok/
61	Спортивная игра футбол. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г			1		http://www.fizkult-ura.ru/
62	Спортивная игра футбол. Бег на 300 метров			1		http://www.fizkulturavshkole.ru

63	Прыжки в длину с разбега. Спортивная игра футбол			1		http://spo.1september.ru/urok/
64	Контрольное тестирование. Бег на 1000 метров			1	1	http://old.volgodonskgorod.ru/node/
Прикладно - ориентированная физическая культура -4ч						
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа			1		http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени			1		http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени			1		http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128
Общее количество часов по программе				68	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№	Изучаемый раздел, тема урока	Календарные сроки		Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		План	Факт	Всего	Из них контрольные работы	
Знания о физической культуре-1ч						
1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах.Из истории развития физической культуры в России и развития национальных видов спорта			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
Способы самостоятельной деятельности-1ч						
2	Первичный инструктаж по технике безопасности. Самостоятельная физическая подготовка. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности			1		http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Оздоровительная физическая культура-1ч						
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма			1		https://fizkultura-na5.ru
Гимнастика с основами акробатики-8ч						
4	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			1		http://spo.1september.ru/urok/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi
7	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку			1		https://fizkultura-na5.ru
8	Обучение опорному прыжку			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

9	Упражнения на гимнастической перекладине			1		https://sport.insure/blog/ur-oki-fizkultury-v-shkole/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Танцевальные упражнения «Летка-енка»			1		https://elibrary.ru/contents
Перетягивание каната-1ч						
12	История возникновения каната. Основные техники перетягивания каната. Выполнение техники элементов (приемы: подъем и захват каната)					
Легкая атлетика-5ч						
13	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания			1		https://elibrary.ru/contents
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klass
15	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м			1		https://sport.insure/blog/ur-oki-fizkultury-v-shkole/
16	Метание малого мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г			1		https://elibrary.ru/contents
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км			1		https://fizkultura-na5.ru
Лыжная подготовка-8ч						
18	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения			1		https://elibrary.ru/contents
19	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения			1		https://elibrary.ru/contents
20	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона			1		https://elibrary.ru/contents
21	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона			1		https://elibrary.ru/contents

22	Техника поворота переступанием с продвижением вперед			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-
23	Техника выполнения подъема «лесенкой» прямо. Техника выполнения подъема «елочкой»			1		https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
24	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации			1		https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км			1		https://elibrary.ru/contents
Подвижные и спортивные игры-8ч						
26	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение», «Подвижная цель»			1		https://fizkultura-na5.ru
27	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча», «Паровая машина»			1		https://elibrary.ru/contents
28	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Упражнения из игры волейбол			1		https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-4-klassi-
29	Упражнения из игры волейбол			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Упражнения из игры баскетбол			1		https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
31	Упражнения из игры баскетбол			1		https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217
32	Упражнения из игры футбол. Спортивная игра футбол			1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Контрольное тестирование. Бег на 1000 метров. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»			1	1	http://spo.1september.ru/urok/
Прикладно – ориентированная физическая культура-1ч						
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			1		http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128

Общее количество часов по программе	34	1	
-------------------------------------	----	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Винер И.А., Цыганкова О.Д. ,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А.,

Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью

Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 классы/ Винер И.А., Цыганкова О.Д. ,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

«Издательство «Просвещение».

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 классы/ Винер И.А., Цыганкова О.Д. ,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

«Издательство «Просвещение» .

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 классы/ Винер И.А., Цыганкова О.Д. ,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

«Издательство «Просвещение» .

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 классы/ Винер И.А., Цыганкова О.Д. ,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

«Издательство «Просвещение» .

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<http://old.volgodonskgorod.ru/node/10128>

2 КЛАСС

<https://sport.insure/blog/uroki-fizkultury-v-shkole/>

3 КЛАСС

<https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9217>

4 KJIACC

<https://spor>

