

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО
КРАЯ**

**Комитет по образованию города Барнаула
МБОУ "СОШ №93"**

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
естественно научного
цикла

Мыльникова Д.И.

Приказ № 1
от «20» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №12
от «22» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ
"СОШ №93"

О. И. Гришина
Приказ №257
от «22» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4669261)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Барнаул 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социо-культурного 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов

физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.3	Легкая атлетика	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.3	Легкая атлетика	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.4	Подвижные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.2	Легкая атлетика	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.4	Плавательная подготовка	0			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		58			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

	снижения массы тела				
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.2	Легкая атлетика	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.4	Плавательная подготовка	0			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
Итого по разделу		2			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Кон трол ьны е рабо ты	Пра кти ческ ие рабо ты		
1	ТБ на уроке легкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f41b590
7	Равномерная ходьба и равномерный бег. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
8	Равномерная ходьба и равномерный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
11	ТБ на уроке гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
13	Прыжки в группировке , толчком двумя ногами.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

15	.Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
16	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
17	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
19	Прыжки в упоре на руки , толчком двумя ногами.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
20	Строевые упражнения: построение в одну или две шеренги , стоя на месте.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
21	Строевые упражнения: повороты вправо и влево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
22	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
23	Осанка человека. .	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

						90
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения: повороты вправо и влево,	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
25	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
26	ТБ на уроке спортивных и подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
27	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
28	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f41b590
33	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
34	ТБ на уроке лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
35	Переноска лыж к месту занятий.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
38	Основная стойка лыжника.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
39	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
40	Техника передвижения скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

41	Техника передвижения скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
42	Техника передвижения скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
43	Техника передвижения скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
44	Техника передвижения скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
45	Техника передвижения скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
46	ТБ на уроке спортивных и подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

						90
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
51	Режим дня.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
52	Подвижная игра «Не оступись».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
53	Подвижной игра «Кто больше соберет яблок».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
54	Подвижная игра «Брось-поймай».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
55	ТБ на уроке легкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
56	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в	1				Библиотека ЦОК

	высоту с прямого разбега					https://m.edsoo.ru/7f41b590
59	Выполнение прыжка в длину с места с двух ног.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 10 и 30 м.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
61	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
62	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
63	Утренняя зарядка.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
64	Выполнение прыжка в длину с места с двух ног.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
65	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
66	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Да та изу че ни я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Кон трол ьны е рабо ты	Пра кти ческ ие рабо ты		
1	ТБ на уроке физической культуры.Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Бросок малого мяча в неподвижную мишень.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	Бросок малого мяча в неподвижную мишень.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
3	Бег с поворотами и изменением направлений.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
4	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
5	Сложно координированные беговые упражнения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
6	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 30м.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

						90
7	Бег с поворотами и изменением направлений.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
8	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Бросок малого мяча.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
9	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
11	Утренняя зарядка.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
12	ТБ Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
13	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью движения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
14	Прыжки со скакалкой на двух ногах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
15	Дневник наблюдений по физической культуре.	1				Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f41b590
16	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
17	Упражнения с гимнастическим мячом.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
18	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
19	Строевые команды построения и перестроения в одну шеренгу колонну по одному.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
20	Ходьба на гимнастической скамейке.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
21	Ходьба на гимнастической скамейке.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
22	Танцевальный хороволный шаг.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
23	Составление комплекса утренней зарядки.	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

24	Танец галоп. Прыжки со скакалкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
25	Передвижение в колонне по одному.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
26	ТБ на уроке спортивных и подвижных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
27	Подвижные игры с приемами баскетбола и футбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
28	Подвижные игры с приемами баскетбола и футбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
29	Подвижные игры с приемами баскетбола и футбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
30	Подвижные игры с приемами баскетбола и футбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
31	Подвижные игры с приемами баскетбола и футбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
32	Подвижные игры с приемами баскетбола и футбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

						90
33	Подвижные игры с приемами баскетбола и футбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
34	ТБ. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
35	Спуск с горы в основной стойке.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
36	Передвижение двушажным попеременным ходом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
37	Передвижение двушажным попеременным ходом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
38	Передвижение двушажным попеременным ходом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
39	Спуски и подъёмы на лыжах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
40	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
41	Торможение лыжными палками. Торможение падением на	1				Библиотека ЦОК

	бок.					https://m.edsoo.ru/7f41b590
42	Передвижение двушажным попеременным ходом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
43	Передвижение двушажным попеременным ходом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
44	Передвижение двушажным попеременным ходом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
45	Передвижение двушажным попеременным ходом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
46	Физическое развитие и его измерение.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
47	ТБ на уроке спортивных и подвижных игр. Подвижные игры с приемами футбола и баскетбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
48	Подвижные игры с приемами футбола и баскетбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
49	Закаливание организма обтиранием.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

50	Подвижные игры с приемами футбола: метко в цель.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
51	Подвижные игры с приемами футбола и баскетбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
52	Подвижные игры с приемами футбола и баскетбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
53	Подвижные игры с приемами футбола и баскетбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
54	Подвижные игры на развитие равновесия.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
55	Подвижные игры с приемами футбола и баскетбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
56	ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
57	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
58	Зарождение Олимпийских игр древности.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

						90
59	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
60	Сложно координированные беговые упражнения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места с двух ног.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
62	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
63	История возникновения первых физических упражнений.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
65	Физическое качество быстрота.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
67	Физическое качество выносливость.	1				Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f41b590
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Да та изу че ни я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Кон трол ьны е рабо ты	Прак тичес кие работ ы		
1	Правила поведения на уроке физической культуры. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Физическое развитие и физические качества.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
4	Броски мяча в неподвижную мишень.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
5	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

6	Бег с поворотами и изменением направлений.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
7	Сложно координированные беговые упражнения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
8	Бег с поворотами и изменением направлений.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
9	ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

	гимнастической скамье. Подвижные игры.					1b590
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
16	Дневник наблюдений по физической культуре.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
17	Быстрота как физическое качество.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
18	ТБ. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
19	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
20	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
21	Ходьба на гимнастической скамейке.	1				Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f41b590
22	Ходьба на гимнастической скамейке.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
23	Прыжковые упражнения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
24	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Закаливание организма.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
25	Сила и выносливость как физические качества.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
26	ТБ на уроке подвижных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
27	Игры с приемами баскетбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
28	Игры с приемами баскетбола.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

29	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
30	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
31	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
32	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
33	ТБ. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
35	Спуск с горы в основной стойке.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
36	Спуск с горы в основной стойке.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

37	Подъем лесенкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
38	Подъем лесенкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
39	Спуски и подъёмы на лыжах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
40	Спуски и подъёмы на лыжах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
41	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
42	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
43	ТБ на уроке гимнастики. Прыжковые упражнения. Гимнастическая разминка.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
44	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

45	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
46	Упражнения с гимнастическим мячом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
47	Упражнения с гимнастическим мячом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
48	Танцевальные гимнастические движения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
49	Танцевальные гимнастические движения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
50	ТБ на уроке подвижных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
51	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
52	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

53	Гонка мячей и слалом с мячом.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
54	Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
55	Подвижные игры на развитие равновесия.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
56	ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
57	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
58	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
59	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
60	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

61	Сложно координированные беговые упражнения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
62	Освоение правил и техник выполнения норматива комплекса ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Да та из уч ен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Пра кти ческ ие рабо ты		
1	ТБ на уроках физической культуры. ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	История развития физической культуры в России .	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
7	Низкий старт. Стартовый разбег.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
8	Низкий старт. Стартовый разбег.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
9	Низкий старт. Финиширование.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	ТБ на уроке гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
11	Акробатическая комбинация.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
12	Акробатическая комбинация.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
15	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
16	Акробатическая комбинация.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
17	Акробатическая комбинация.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
18	Акробатические комбинации.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

22	Обучение опорному прыжку.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
23	ТБ. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Волейбол. Нижняя боковая подача.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
24	Волейбол. Нижняя боковая подача. Приём и передача мяча сверху.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
25	Волейбол. Приём и передача мяча сверху.Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
26	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
27	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
28	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
29	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

30	Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
31	Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
32	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
33	ТБ на уроке лыжной подготовки. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
39	Правила на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

46	ТБ на уроке спортивных и подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
47	Подвижная игра «Гонка лодок». Волейбол. Приём мяча сверху.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
48	Упражнения из игры волейбол. Приём и передача мяча сверху.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
49	Волейбол. Приём и передача мяча сверху.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
50	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
51	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
52	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
53	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

54	Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
55	Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
56	Регулирование физической и нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
57	ТБ на уроке легкой атлетики. Низкий старт.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
58	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
60	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
61	Метание малого мяча на дальность.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

62	Низкий старт. Стартовый разбег.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
63	Низкий старт. Стартовый разбег.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
64	Развитие национальных видов спорта в России.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
65	Низкий старт. Финиширование.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
66	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

Матвеев А.П. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2023 г.

Матвеев А.П. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2024 г.

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура 3-4
классы.- М.: Просвещение, 2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УМК физическая культура/ Матвеев А.П. Физическая культура. - М.:
Просвещение, 2023 г.

УМК физическая культура/ Матвеев А.П. Физическая культура. - М.:
Просвещение, 2024 г.

УМК физическая культура/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.
Физическая культура 3-4 классы.- М.: Просвещение, 2021 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f41b590>