
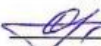


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 8 имени Героя Советского Союза Н. А. Козлова»  
городского округа Самара

---

**Рассмотрено**  
на заседании МО  
учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
от «24» августа 2022г.  
Председатель МО  
 /О.В. Матвеева

**Согласовано**  
Зам. директора по НМР  
 О.А. Гнутова  
«25» августа 2022 г.

**Утверждено**  
Директор  
 А.М. Сажнов/  
Приказ № 264/Уч  
от «25» августа 2022 г.



**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 1-4 классов**

Составители:  
коллектив учителей начальных  
классов  
МБОУ Школы № 8 г.о. Самара

Самара, 2022 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч. При реализации вариантов 1—5 примерного недельного учебного плана, третий час физической культуры может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

## **Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **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 сложнокоординированные 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 сложнокоординационные 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 противходом; 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 учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- 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 УУД:*

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- продемонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### Тематическое планирование

#### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.5	Строчные команды, виды построения, расчёта	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Самоконтроль. Строчные команды и построения	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					

3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	34	3	31	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Игры и игровые задания	20	1	19	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	Организующие команды и приемы	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	Освоение физических упражнений	23	5	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль-ные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физкультура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	5	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	5	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	5	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	5	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	5	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	5	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	5	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	5	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	5	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	6	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.13.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	6	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль-ные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	0	38	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	15	0	15	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Спортивные упражнения	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Туристические физические упражнения	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	1	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		36			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	1		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль-ные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	предупреждения травматизма на уроке				
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: для укрепления отдельных мышечных групп; учитывающих особенности режима работы мышц; для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно- скоростных способностей	12	0	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	6	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	Игры и игровые задания	7	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		25			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	4	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4	0	5	
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	3	0	5	
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4	1	7	
Итого по разделу		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	01.09.2022	Практическая работа;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;

4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
6.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
11.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;



12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
15.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;

17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
18.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
20.	Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти	1	1	0	20.10.2022	Зачет;
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
24.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	1	26.10.2022	Устный опрос;
25.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
26.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;

27.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
29.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
30.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
33.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;

35.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
36.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
38.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
39.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
41.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
42.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;

44.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
47.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти	1	1	0	23.12.2022	Практическая работа;
48.	Режим дня	1	0	1	28.12.2022	Устный опрос;
49.	Основные правила личной гигиены	1	1	0	29.12.2022	Устный опрос;
50.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
51.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
52.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
53.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;

54.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
55.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
56.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
57.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
58.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
59.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
60.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
61.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
62.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
63.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
64.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
65.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;

66.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
67.	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
68.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
69.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
70.	Бросок и ловля мяча	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
71.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
72.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
73.	Игровые задания с мячом	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
74.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти	1	1	0	16.03.2023	Практическая работа;
75.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
76.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения	1	1	0	22.03.2023	Устный опрос;
77.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;

78.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
79.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
80.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
81.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
82.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
83.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
84.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
85.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
86.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
87.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
88.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;



89.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
90.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
91.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
92.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	1	0	04.05.2023	Устный опрос;
93.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	1	0	05.05.2023	Практическая работа;
94.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
95.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
96.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	1	0	12.05.2023	Практическая работа;
97.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
98.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения	1	1	0	18.05.2023	Практическая работа;
99.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1	1	0	19.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

## 2 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Виды,
---	------------	------------------	------	-------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	изучения	формы контроля
1.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	История Олимпийских игр	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
6.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;

8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
9.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
11.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
12.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
14.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
15.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;

17.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
18.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
20.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
21.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
23.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
24.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;

25.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
27.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
29.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
30.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;

33.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
36.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
39.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;

42.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
45.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
48.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Подводящиеи акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
50.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
51.	Отработка навыков выполнения шпагата	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
52.	Отработка навыков выполнения колеса	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;

53.	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
54.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
55.	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
56.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
57.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
58.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
60.	Игровые задания со скакалкой	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
61.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
63.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;



64.	Отработка навыков отбивов мяча	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Игровые задания с мячом	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
66.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
67.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
68.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
69.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
70.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
71.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
72.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;

73.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
74.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
75.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
76.	Торможение способом «шлуг»	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
77.	Отработка навыка торможения способом «шлуг»	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
78.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
79.	Правила поведения в бассейне	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа;
80.	Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
81.	Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
82.	Отработка навыков выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
83.	Освоение спортивных стилей плавания	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
84.	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;

85.	Скольжение на спине с подключением работы ног	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
86.	Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
87.	Плавание способом кроль на спине	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
88.	Старт при плавании кролем на спине	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
89.	Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
90.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
91.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
92.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
93.	Закрепление навыков выполнения поворотов	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
94.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;

95.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
96.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
97.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
98.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
99.	Освоение элементов современного танца	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
100.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
101.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	0	1	29.05.2023	Зачет;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>102</b>		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;

3.	Классификация физических упражнений по направлениям	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
5.	Правила составления комплексов физических упражнений	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
6.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
8.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	0	1	20.09.2022	Зачет;
9.	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;

10.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	26.09.2022	Зачет;
11.	Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
12.	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	1	28.09.2022	Зачет;
13.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
14.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
15.	Техника выполнения кувырка назад	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
17.	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
18.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;

20.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
21.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
23.	Скольжение на груди с плавательной доской с подключением дыхания	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
24.	Скольжение на груди с плавательной доской с подключением работы ног	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Скольжение на груди с подключением работы ног	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.	Плавание на груди с работой ног и попеременной работой рук	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
27.	Плавание способом коль на груди	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров	1	0	1	14.11.2022	Зачет;
29.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	15.11.2022	Устный опрос;
30.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;

32.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
33.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
36.	Лазание по канату в два приема	1	0	1	30.11.2022	Зачет;
37.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
39.	Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастическом бревне.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;



43.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
45.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	21.12.2022	Устный опрос;
46.	Закаливание способом ополаскивания под душем	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
48.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	18.01.2023	Зачет;

55.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
57.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
58.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	31.01.2023	Зачет;
60.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
61.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
63.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки	1	0	1	08.02.2023	Зачет;
64.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;

66.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
67.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
68.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
69.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
70.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
71.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	28.02.2023	Устный опрос;
72.	Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
73.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
74.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
75.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
76.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
77.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;

78.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа;
79.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
80.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
81.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
82.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
83.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
84.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
85.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
86.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	17.04.2023	Зачет;
87.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
88.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
89.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;

90.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
91.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
92.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
93.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
94.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
95.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
96.	Футбол как спортивная игра	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
97.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
98.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
99.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
100.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	24.05.2023	Зачет;
101.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1	0	1	30.05.2023	Зачет;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102
--	-----	---	-----

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	0		Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1	0	0		Практическая работа;
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа;

10.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	0		Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;

13.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	0		Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	0		Практическая работа;
17.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Практическая работа;
18.	Подвижные игры общефизической подготовки. самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
19.	Технические действия игры волейбол. Подача мяча	1	0	1		Практическая работа;
20.	Технические действия игры волейбол. Передача мяча	1	0	1		Практическая работа;



21.	Технические действия игры волейбол. Прием мяча	1	0	0		Практическая работа;
22.	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар	1	0	1		Практическая работа;
23.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0		Практическая работа;
27.	Технические действия игры футбол. Остановка мяча	1	0	1		Практическая работа;
28.	Технические действия игры футбол. Удары по мячу	1	0	1		Практическая работа;
29.	Технические действия игры футбол. передачи мяча в движении и на месте	1	0	1		Практическая работа;
30.	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1	0	1		Практическая работа;

33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1	0	1		Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;

39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение«плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
43.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;
44.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;
45.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1	0	0		Практическая работа;

46.	<p>Опорной прыжок.  подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега  напрыгиванием; 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p>	1	0	0		Практическая работа;
47.	<p>Опорной прыжок.  подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега  напрыгиванием; 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p>	1	0	0		Практическая работа;

48.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1	0	1		Практическая работа;
49.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине:1 — подъём в упор с прыжка;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	0		Практическая работа;
50.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине:1 — подъём в упор с прыжка;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	1		Практическая работа;
51.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине:1 — подъём в упор с прыжка;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	1		Практическая работа;
52.	Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;

53.	Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		Устный опрос;
54.	Плавательная подготовка	1	0	1		Устный опрос;
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1	0	1		Практическая работа;
56.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1	0	1		Практическая работа;
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте	1	0	0		Практическая работа;
58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 4 — перешагивание через планку боком в движении	1	0	1		Практическая работа;

59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;;выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
60.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
61.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	0		Практическая работа;

62.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	1	0		Практическая работа;
63.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;



64.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	44		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА  
1-4 КЛАСС**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ  
1-4 КЛАСС**

Федеральный комплект учебников "Физическая культура" для учащихся 1-4 классов.  
Авторы учебников: В. И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

1 КЛАСС  
resh.edu.ru  
2 КЛАСС  
resh.edu.ru  
3 КЛАСС  
resh.edu.ru  
4 КЛАСС  
resh.edu.ru

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мячи, скакалки, спортивное оборудование

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Линейка, маты.