

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Иркутской области
Департамент образования комитета по социальной политике и культуре
администрация города Иркутска
МБОУ г. Иркутска СОШ №50**

Рассмотрено

Руководитель МО

 / Т.А. Жаворонкова
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 / Т.И. Антипина

Утверждено:


Директор МБОУ школы № 50
О.В. Пискунова
Приказ № 01-09-252
от 29.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1458637)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

город Иркутск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Программное содержание	Кол-во часов	Электронные (инфровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/

	развитию физической подготовке.	и			
1.2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей		проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; б проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
	Итого по разделу				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня, правила его составления и соблюдения		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; б знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
2.2	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	и к	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; б знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
	Итого по разделу				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; б знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
3.2	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки		устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; б разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
	Итого по разделу				
Раздел 4. Спортивно оздоровительная физическая культура					
4.1	Раздел «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. 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.	10	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/

4.2	Раздел «Лёгкая атлетика»	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	20	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
4.3	Раздел «Подвижные и спортивные игры»	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр, разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; 6 обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); 6 играют в разученные подвижные игры	30	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
4.4	Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура»	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	www.gto.ru (сайт ГТО)
	Итого по разделу		66	
	Общее количество часов		66	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Программное содержание	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
1.2	Зарождение Олимпийских игр древности	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
	Итого по разделу			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); 6 наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
2.2	Составление дневника наблюдений по физической культуре	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/

	Итого по разделу			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1	Закаливание организма обтиранием.	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
3.2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
	Итого по разделу			
Раздел 4. Спортивно оздоровительная физическая культура				
4.1	Раздел «Гимнастика с основами акробатики»	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.	10	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
4.2	Раздел «Лёгкая атлетика»	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой. Беговые сложно-координационные упражнения.	16	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
4.3	Раздел «Подвижные и спортивные игры»	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	24	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
4.4	Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура»	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	6	www.gto.ru (сайт ГТО)
4.5	Раздел «Плавательная подготовка»	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	12	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
	Итого по разделу		68	
	Общее количество часов		68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Программное содержание	Кол-во часов	Электронные (инфровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России.	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
1.2	История появления современного спорта	знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
Итого по разделу				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
2.2	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; 6 разучивают действия по измерению пульса и определению его значений	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
Итого по разделу				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1	Закаливание организма при помощи обливания под душем	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; 6 разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
3.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; 6 разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
Итого по разделу				
Раздел 4. Спортивно оздоровительная физическая культура				

4.1	Раздел «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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	10	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
4.2	Раздел «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	20	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
4.3	Раздел «Подвижные и спортивные игры»	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	20	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
4.4	Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура»	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	www.gto.ru (сайт ГТО)
4.5	Раздел «Плавательная подготовка»	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	10	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
Итого по разделу			68	
Общее количество часов			68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Программное содержание	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел I. Знания о физической культуре				
1.1	Из истории развития физической культуры в России.	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; 6 обсуждают	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/

		и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества		
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
Итого по разделу				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности.	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
2.2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
Итого по разделу				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости).	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
3.2	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения	в процессе учебного процесса	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/
Итого по разделу				
Раздел 4. Спортивно оздоровительная физическая культура				
4.1	Раздел «Гимнастика с основами акробатики»	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	10	https://resh.edu.ru https://uchi.ru/ http://ru.sport-wiki.org/

4.2	Раздел «Лёгкая атлетика»	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	20	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
4.3	Раздел «Подвижные и спортивные игры»	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.	20	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
4.4	Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура»	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	www.gto.ru (сайт ГТО)
4.5	Раздел «Плавательная подготовка»	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	10	https://resh.edu.ru https://uchi.ru http://ru.sport-wiki.org/
Итого по разделу			68	
Общее количество часов			68	

Поурочное планирование 1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Раздел «Легкая атлетика»		10	
1.	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Развитие координационных способностей (ходьба под счёт, на носках, на пятках), п/игра.	1	
2.	Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (строевые приёмы, бег с чередованием ходьбы, бег 30м. Игра «Вызов номеров»).	1	
3.	Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. (ходьба с различным положением рук и ног, спец беговые упр-ия), п/игра.	1	
4.	Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон»	1	
5.	Развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые упр-ия на месте, в движение).	1	
6.	Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1	
7.	Обучение техники метания мяча в цель. Развитие координации.	1	
8.	Развитие скоростно-силовых способностей, п/игра.	1	
9.	Обучение техники прыжка в длину с разбега. (прыжковые упр-ия: прыжки через препятствия, координационная лестница)	1	
10.	Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1	
Раздел «Подвижные и спортивные игры»		30	
11	Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным играм с элементами баскетбола. Подвижная игра «День и ночь»	1	

12	Обучение техники ловли мяча и передачи от груди (комплекс ОРУ с мячом, упр-ия в парах. Игра «Мяч в кругах»).	1	
13	Развитие координации (упр-ия на координационной лестнице). Ловля и передача мяча.	1	
14	Развитие скоростных способностей. (спец. беговые упр-ия, челночный бег), эстафеты.	1	
15	Развитие силовых способностей (комплекс ОРУ с гантелями), п.игра.	1	
16	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Встречные эстафеты с элементами баскетбола.	1	
17	Развитие координационных способностей. (упр-ия с мячом), п\ игра	1	
18	Развитие скоростных и координационных способностей через игры с элементами баскетбола.	1	
19	Обучение техники ловли и передачи мяча на месте. Игры с мячом.	1	
20	Обучение техники ведения мяча, броска в корзину. Эстафеты	1	
21	Развитие координационных способностей. Броски в корзину. Игры с мячом.	1	
22	Развитие скоростно-силовых способностей. «Гонка мячей»	1	
23	Передачи и ловля мяча в движение. Встречные эстафеты.	1	
24	Развитие скоростно-силовых способностей. Броски в корзину.	1	
25	Развития скоростно-силовых качеств координационной направленности. Эстафеты.	1	
26	Развитие быстроты в разных её проявлениях, п\ игры.	1	
27	Развитие скоростно-силовых способностей. Прохождение полосы препятствий	1	
28	Развитие скоростных и координационных способностей. П/игра	1	
29	Развитие координационных способностей, п\игра.	1	
30	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1	
31	Игры для развития скоростно-силовых способностей координационной направленности.	1	
32	Игры для развития чувства команды, объединённые одной целью. Эстафеты.	1	
33	Игры для развития взрывной силы, скоростных качеств взрывного характера.	1	
34	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия.	1	
35	Игры для развития меткости броска и игрового мышления.	1	
36	Развитие силовых способностей. Упражнения в лазании.	1	
37	Развитие координационных способностей через игры.	1	
38	Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1	
39	Развитие координационных способностей, п\игры.	1	
40	Развитие быстроты в разных её проявлениях, п\ игры.	1	
Раздел «Гимнастика с основами акробатики»		10	
41	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	
42	Строевые приёмы. Развитие гибкости (комплекс ОРУ с гим-ой палкой)	1	
43	Развитие силовых способностей (упр-ия на гим-ой скамейке). Эстафеты.	1	
44	Обучение акробатическим элементам (группировки, перекаты). Развитие силовых способностей.	1	
45	Обучение акробатическим элементам (группировки, кувырок вперед, полушпагат). Развитие гибкости.	1	
46	Обучение техники лазание по г\скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
47	Развитие скоростно-силовых способностей. Прохождение полосы препятствий	1	
48	Лазание по г\скамейке, по шведской лестнице. Эстафеты.	1	
49	Развитие координационных способностей (координационная лестница), п\игры.	1	
50	Развитие скоростно-силовых способностей. (прыжковые упр-ия: выпрыгивание вверх прогнувшись назад, прыжки вверх с поворотом на 45 и 90).	1	
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура»		6	
51	Развитие координации. Упражнения в равновесии. Все виды ходьбы в движении в заданном пространстве.	1	
52	Развитие силовых способностей. Упражнения в лазании	1	
53	Развитие координационных способностей через подвижные игры.	1	
54	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия.	1	
55	Обучение прыжка в длину с места, челночный бег	1	
56	Упражнение на гибкость, поднимание туловища из положения лежа «пресс»	1	
Раздел «Легкая атлетика»		10	

57	Развитие координационных способностей (ходьба под счёт, на носках, на пятках), п/игра.	1	
58	Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (строевые приёмы, бег с чередованием ходьбы, бег 30м. Игра «Вызов номеров»).	1	
59	Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. (ходьба с различным положением рук и ног, спец беговые упр-ия.), п/игра.	1	
60	Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон»	1	
61	Развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые упр-ия на месте, в движение).	1	
62	Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1	
63	Обучение техники метания мяча в цель. Развитие координации.	1	
64	Обучение техники прыжка в длину с разбега. (прыжковые упр-ия: прыжки через препятствия, координационная лестница)	1	
65	Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1	
66	Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1	

Поурочное планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Раздел «Легкая атлетика»		10	
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Развитие координационных способностей (ходьба под счёт, на носках, на пятках), п/игра.	1	свой режим дня
2	Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (строевые приёмы, бег с чередованием ходьбы, бег 30м. Игра «Вызов номеров»).	1	прыжки
3	Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. (ходьба с различным положением рук и ног, спец беговые упр-ия.), п/игра.	1	прыжки
4	Обучение техники специальных беговых упражнений. Развитие координационных способностей. Эстафеты «Смена сторон»	1	скакалка
5	Развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые упр-ия на месте, в движение).	1	Сгиб. и разг. рук
6	Развитие координационных и скоростных способностей. Челночный бег, (игра «Вызов номеров»).	1	приседание
7	Обучение техники метания мяча в цель. Развитие координации.	1	приседание
8	Развитие скоростно-силовых способностей, п/игра.	1	пресс
9	Обучение техники прыжка в длину с разбега. (прыжковые упр-ия: прыжки через препятствия, координационная лестница)	1	пресс
10	Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1	скакалка
Раздел «Подвижные и спортивные игры»		6	
11	Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным играм с элементами баскетбола. Подвижная игра «День и ночь»	1	скакалка
12	Обучение техники ловли мяча и передачи от груди (комплекс ОРУ с мячом, упр-ия в парах. Игра «Мяч в кругах»).	1	прыжки
13	Развитие координации (упр-ия на координационной лестнице). Ловля и передача мяча.	1	прыжки
14	Развитие скоростных способностей. (спец. беговые упр-ия, челночный бег), эстафеты.	1	скакалка
15	Развитие силовых способностей (комплекс ОРУ с гантелями), п.игра.	1	сгиб. и разг. рук
16	Ловля и передача мяча. Развитие координации.(упр-ия на координационной лестнице).	1	приседание
Раздел «Плавательная подготовка»		12	
17	Техника безопасности на уроках плавания. Личная гигиена	1	пресс
18	Обучение освоению и погружению в воду.	1	пресс

19	Обучение выдоху в воду. Игры в воде.	1	скакалка
20	Обучение передвижению в воде. Игры в воде.	1	прыжки
21	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде.	1	прыжки
22	Скольжение на груди, спине. Игры в воде.	1	скакалка
23	Скольжение на груди с предметами. Игры в воде.	1	сгиб. и разг. рук
24	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног.	1	приседание
25	Обучение скольжению на груди с последующим подключением работы ног.	1	приседание
26	Обучение скольжению на груди с последующим подключением работы ног.	1	пресс
27	Подвижные игры и эстафеты на воде.	1	пресс
28	Обучение прыжков в воду, ныряние.	1	скакалка
Раздел «Подвижные и спортивные игры»		4	
29	Ловля и передача мяча. Развитие координации.(упр-ия на координационной лестнице).	1	приседание
30	Обучение техники ловли мяча и передачи от груди (комплекс ОРУ с мячом, упр-ия в парах).	1	приседание
31	Развитие координационных способностей (упр-ия с баскетбольными мячами).	1	пресс
32	Обучение техники ловли мяча и передачи от груди (комплекс ОРУ с мячом, упр-ия в парах).	1	пресс
Раздел «Гимнастика с основами акробатики»		10	
33	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы. Развитие гибкости (комплекс ОРУ с гим-ой палкой)	1	приседание
34	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Подвижная игра	1	пресс
35	Развитие силовых способностей (упр-ия на гим-ой скамейке). Эстафеты	1	пресс
36	Обучение акробатическим элементам (группировки, перекаты). Развитие силовых способностей.	1	скакалка
37	Обучение акробатическим элементам (группировки, кувырок вперед, полушпагат). Развитие гибкости.	1	прыжки
38	Развитие скоростно-силовых способностей. Прохождение полосы препятствий.	1	прыжки
39	Развитие координационных способностей (координационная лестница). Подвижная игра	1	скакалка
40	Лазание и перелазание по гимнастической скамейке Подвижная игра.	1	сгиб. и разг. рук
41	Обучение акробатическим элементам. Развитие гибкости.	1	приседание
42	Развитие скоростно-силовых способностей. (прыжковые упр-ия). Акробатические элементы.	1	приседание
Раздел «Подвижные и спортивные игры»		14	
43	Обучение техники ловли мяча и передачи от груди (комплекс ОРУ с мячом, упр-ия в парах).	1	пресс
44	Ловля и передача мяча (упр-ия с мячом, «Не давай мяч водящему»). Развитие координации.(упр-ия на координационной лестнице).	1	сгиб. и разг. рук
45	Развитие скоростных способностей. (спец. беговые упр-ия, челночный бег).	1	приседание
46	Обучение технике ведения мяча. Развитие силовых способностей. Эстафеты с ведением мяча	1	приседание
47	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Встречные эстафеты с элементами баскетбола.	1	пресс
48	Развитие координационных способностей. (упр-ия с мячом, броски мяча в баскетбольный щит, в корзину). «Меткий стрелок»	1	пресс
49	Развитие скоростных и координационных способностей через игры с элементами баскетбола.	1	прыжки
50	Ловля и передача мяча (упр-ия с мячом, «Не давай мяч водящему»). Развитие координации.(упр-ия на коорд. лестнице).	1	прыжки
51	Развитие скоростных способностей. (спец. беговые упр-ия, челночный бег).	1	скакалка
52	Развитие скоростных способностей. (спец. беговые упр-ия, челночный бег).	1	сгиб. и разг. рук
53	Развитие координационных способностей через подвижные игры	1	пресс
54	Развитие скоростно-силовых способностей через п/игры.	1	прыжки
55	Развитие скоростно-силовых способностей. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве	1	прыжки

56	Развития скоростно-силовых качеств координационной направленности. Эстафеты.	1	скакалка
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура»		6	
57	Развитие силовых способностей. Упражнения в лазании	1	приседание
58	Развитие координации. Упражнения в равновесии. Все виды ходьбы в движении в заданном пространстве.	1	приседание
59	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия.	1	пресс
60	Развитие скоростно-силовых способностей через п/игры.	1	пресс
61	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	прыжки
62	Развитие координационных способностей. Челночный бег, прыжки на скакалке	1	прыжки
Раздел «Легкая атлетика»		6	
63	Развитие скоростных способностей через эстафеты.	1	скакалка
64	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег (спец беговые упр-ия, пробегание повторных скоростных отрезков до 15м).	1	сгиб. и разг. рук
65	Высокий старт. Бег 30м. Эстафеты.	1	пресс
66	Развитие скоростно-силовых способностей. (ОРУ со скакалкой, прыжковые упр-ия). Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1	прыжки
67	Обучение техники метания мяча в цель. Развитие координации.	1	прыжки
68	Высокий старт. Бег в гору. Эстафеты.	1	скакалка

Поурочное планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Раздел «Легкая атлетика»		12	
1.	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Развитие координационных способностей.	1	свой режим дня
2.	Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (ускорение до 15м; бег 30м.)	1	прыжки
3.	Развитие координационных способностей. (упр-ия на координационной лестнице). Высокий старт. Бег 60м	1	прыжки
4.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	1	скакалка
5.	Обучение техники метания мяча. Развитие координации. Контроль уровня развития скоростных способностей: бег 30м на время.	1	сгиб. и разг. рук
6.	Обучение техники метания мяча. Бег в гору.	1	приседание
7.	Развитие скоростных способностей (пробегание повторных скоростных отрезков, челночный бег).	1	приседание
8.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия. Прыжок в длину с разбега.	1	пресс
9.	Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель.	1	пресс
10.	Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1	скакалка
11	Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1	прыжки
12	Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1	прыжки
Раздел «Подвижные и спортивные игры»		20	
13	Инструкция по Т.Б. на уроках с использованием баскетбольного и волейбольного мяча. История игры баскетбол и волейбол. Развитие координационных способностей (упр-ия с баскетбольными мячами)	1	свой режим дня
14	Обучение техники ловли мяча и передачи разными. на месте и в движении. Ведение мяча в движение. П/игры с мячом.	1	прыжки
15	Ловля и передача мяча. Развитие координации.(упр-ия на координационной лестнице).	1	прыжки
16	Развитие скоростных способностей. Уч. игра мини-баскетбол.	1	скакалка
17	Развитие координационных способностей (упр-ия с баскетбольными мячами).	1	сгиб. и разг. рук
18	Развитие координационных способностей. (упр-ия с мячом, броски мяча в баскетбольный щит, в корзину)	1	приседание

19	Развитие скоростных способностей. Уч. игра.	1	приседание
20	Развитие силовых способностей. Броски в корзину. Уч. игра	1	пресс
21	Развитие координационных способностей (упр-ия с волейболами мячами).	1	пресс
22	Стойки, перемещение. Приём, передача. Игры на удержание мяча в воздухе.	1	скакалка
23	Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1	прыжки
24	Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1	прыжки
25	Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1	скакалка
26	Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1	сгиб. и разг. рук
27	Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1	пресс
28	Эстафеты с элементами волейбола.	1	скакалка
29	Прием и передача через сетку. Развитие скоростных способностей.	1	прыжки
30	Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1	прыжки
31	Прием и передача через сетку. Развитие скоростных способностей.	1	скакалка
32	Эстафеты с элементами волейбола.	1	сгиб. и разг. рук
Раздел «Плавательная подготовка»		10	
33	Техника безопасности на уроках плавания. Личная гигиена	1	скакалка
34	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде.	1	сгиб. и разг. рук
35	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде.	1	приседание
36	Скольжение на спине с предметами, п/игры.	1	приседание
37	Скольжение на спине с предметами, п/игры.	1	пресс
38	Игры и эстафеты на воде.	1	пресс
39	Обучение скольжению на груди и спине с последующим подключением работы ног.	1	скакалка
40	Обучение прыжков в воду, ныряние.	1	прыжки
41	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	1	прыжки
42	Игры и эстафеты на воде.	1	скакалка
Раздел «Гимнастика с основами акробатики»		10	
43	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы. Развитие гибкости (комплекс ОРУ с гим-ой палкой)	1	скакалка
44	Развитие координационных способностей. Лазание, перелазание через гим. Снаряды.	1	сгиб. и разг. рук
45	Развитие силовых способностей (упр-ия на гим-ой скамейке). Эстафеты.	1	приседание
46	Обучение акробатическим элементам (кувырок вперёд, назад). Развитие силовых способностей.	1	приседание
47	Обучение акробатическим элементам (кувырки, стойка на лопатках, мостик). Развитие гибкости.	1	пресс
48	Обучение техники лазание и перелазание на г/скамейке. Развитие силовых способностей.	1	пресс
49	Развитие гибкости. Обучение акробатическим элементам (гим. мост из н. п. лёжа). Эстафеты.	1	скакалка
50	Изучение акробатической комбинации (из ранее изученных элементов). Развитие силовых способностей.	1	прыжки
51	Развитие силовых и координационных способностей. Лазание по г/стенке.	1	прыжки
52	Развитие гибкости и координации. (упр-ия на гим-ой скамейке).	1	скакалка
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура»		8	
53	Развитие скоростно-силовых способностей. Прохождение полосы препятствий	1	скакалка
54	Развитие скоростных и координационных способностей. П/игра	1	сгиб. и разг. рук
55	Игры для развития взрывной силы, скоростных качеств взрывного характера.	1	приседание
56	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия.	1	приседание
57	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1	пресс
58	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	пресс
59	Развитие координационных способностей. Челночный бег, прыжки на скакалке	1	скакалка

60	Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель.	1	сгиб. и разг. рук
Раздел «Легкая атлетика»		8	
61	Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (ускорение до 15м; бег 30м.)	1	сгиб. и разг. рук
62	Развитие координационных способностей. (упр-ия на координационной лестнице). Высокий старт. Бег 60м	1	приседание
63	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	1	приседание
64	Обучение техники метания мяча. Развитие координации. Контроль уровня развития скоростных способностей: бег 30м на время.	1	пресс
65	Обучение техники метания мяча. Бег в гору.	1	пресс
66	Развитие скоростных способностей (пробегание повторных скоростных отрезков, челночный бег).	1	скакалка
67	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия. Прыжок в длину с разбега.	1	прыжки
68	Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1	прыжки

Поурочное планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Раздел «Легкая атлетика»		12	
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Развитие координационных способностей.	1	свой режим дня
2	Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (ускорение до 15м; бег 30м.)	1	прыжки
3	Развитие координационных способностей. (упр-ия на координационной лестнице). Высокий старт. Бег 60м	1	прыжки
4	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	1	скакалка
5	Обучение техники метания мяча. Развитие координации. Контроль уровня развития скоростных способностей: бег 30м на время.	1	сгиб. и разг. рук
6	Обучение техники метания мяча. Бег в гору.	1	приседание
7	Развитие скоростных способностей (пробегание повторных скоростных отрезков, челночный бег).	1	приседание
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия. Прыжок в длину с разбега.	1	пресс
9	Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель.	1	пресс
10	Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1	скакалка
11	Развитие координационных и скоростных способностей. (игра «Вызов номеров»).	1	прыжки
12	Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1	прыжки
Раздел «Подвижные и спортивные игры»		20	
13	Инструкция по Т.Б. на уроках с использованием баскетбольного и волейбольного мяча. История игры баскетбол и волейбол. Развитие координационных способностей (упр-ия с баскетбольными мячами)	1	свой режим дня
14	Обучение техники ловли мяча и передачи разными. на месте и в движении. Ведение мяча в движение. ПИгры с мячом.	1	прыжки
15	Ловля и передача мяча. Развитие координации.(упр-ия на координационной лестнице).	1	прыжки
16	Развитие скоростных способностей. Уч. игра мини-баскетбол.	1	скакалка
17	Развитие координационных способностей (упр-ия с баскетбольными мячами).	1	сгиб. и разг. рук
18	Развитие координационных способностей. (упр-ия с мячом, броски мяча в баскетбольный щит, в корзину)	1	приседание
19	Развитие скоростных способностей. Уч. игра.	1	приседание
20	Развитие силовых способностей. Броски в корзину. Уч.игра	1	пресс

21	Развитие координационных способностей (упр-ия с волейболами мячами).	1	пресс
22	Стойки, перемещение. Приём, передача. Игры на удержание мяча в воздухе.	1	скакалка
23	Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1	прыжки
24	Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1	прыжки
25	Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1	скакалка
26	Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1	сгиб. и разг. рук
27	Прием и передача мяча с различных И.п. Развитие координационных способностей.	1	пресс
28	Эстафеты с элементами волейбола.	1	скакалка
29	Прием и передача через сетку. Развитие скоростных способностей.	1	прыжки
30	Развитие скоростно-силовых качеств координационной направленности. Броски, ловля, метание предметов на точность в пространстве.	1	прыжки
31	Прием и передача через сетку. Развитие скоростных способностей.	1	скакалка
32	Эстафеты с элементами волейбола.	1	сгиб. и разг. рук
Раздел «Плавательная подготовка»		12	
33	Техника безопасности на уроках плавания. Личная гигиена	1	скакалка
34	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде.	1	сгиб. и разг. рук
35	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде.	1	приседание
36	Скольжение на спине с предметами, п/игры.	1	приседание
37	Скольжение на спине с предметами, п/игры.	1	пресс
38	Игры и эстафеты на воде.	1	пресс
39	Обучение скольжению на груди и спине с последующим подключением работы ног.	1	скакалка
40	Обучение прыжков в воду, ныряние.	1	прыжки
41	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	1	прыжки
42	Игры и эстафеты на воде.	1	скакалка
Раздел «Гимнастика с основами акробатики»		10	
43	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы. Развитие гибкости (комплекс ОРУ с гим-ой палкой)	1	скакалка
44	Развитие координационных способностей. Лазание, перелазание через гим. Снаряды.	1	сгиб. и разг. рук
45	Развитие силовых способностей (упр-ия на гим-ой скамейке). Эстафеты.	1	приседание
46	Обучение акробатическим элементам (кувырок вперёд, назад). Развитие силовых способностей.	1	приседание
47	Обучение акробатическим элементам (кувырки, стойка на лопатках, мостик). Развитие гибкости.	1	пресс
48	Обучение техники лазание и перелазание на г\скамейке. Развитие силовых способностей.	1	пресс
49	Развитие гибкости. Обучение акробатическим элементам (гим. мост из и. п. лёжа). Эстафеты.	1	скакалка
50	Изучение акробатической комбинации (из ранее изученных элементов). Развитие силовых способностей.	1	прыжки
51	Развитие силовых и координационных способностей. Лазание по г\стенке.	1	прыжки
52	Развитие гибкости и координации. (упр-ия на гим-ой скамейке).	1	скакалка
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура»		8	
53	Развитие скоростно-силовых способностей. Прохождение полосы препятствий	1	скакалка
54	Развитие скоростных и координационных способностей. П/игра	1	сгиб. и разг. рук
55	Игры для развития взрывной силы, скоростных качеств взрывного характера.	1	приседание
56	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия.	1	приседание
57	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1	пресс
58	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	пресе
59	Развитие координационных способностей. Челночный бег, прыжки на скакалке	1	скакалка

60	Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель.	1	сгиб. и разг. рук
Раздел «Легкая атлетика»		8	
61	Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. (ускорение до 15м; бег 30м.)	1	сгиб. и разг. рук
62	Развитие координационных способностей. (упр-ия на координационной лестнице). Высокий старт. Бег 60м	1	приседание
63	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	1	приседание
64	Обучение техники метания мяча. Развитие координации. Контроль уровня развития скоростных способностей: бег 30м на время.	1	пресс
65	Обучение техники метания мяча. Бег в гору.	1	прессе
66	Развитие скоростных способностей (пробегание повторных скоростных отрезков, челночный бег).	1	скакалка
67	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упр-ия. Прыжок в длину с разбега.	1	прыжки
68	Развитие координационных и скоростных способностей через подвижные игры.	1	прыжки

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

УЧЕБНИКИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 – 4 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

-ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007Г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

WWW.GTO.RU (САЙТГТО)

HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)

САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU

NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru>

[ttp://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/)