

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

Департамент образования администрации города Нефтеюганска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа развития №24»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель методического
объединения учителей начальных
классов Л.В. Данилова

УТВЕРЖДЕНО:

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Школа развития № 24»
Н.Н. Кривошеева

Протокол №1 от «25» августа 2023 г.

Приказ №505 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 517994)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Нефтеюганск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», а также программы воспитания МБОУ «Школа развития №24, ориентированной на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

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.

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

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

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

учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный раздел включает в себя подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО и региональный компонент (игры и состязания народов Севера).

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр народов Севера. 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 падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр народов Севера. 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.

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

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

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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.

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.

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 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 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.

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 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;
- 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	к/р	п/р	
Раздел «Лёгкая атлетика» (10 ч)					
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Исходные положения в физических упражнениях. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3	Чем отличается ходьба от бега. Бег и ходьба коротким, средним, длинным шагом (эстафеты).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий, с изменением направления и скорости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости (подвижная игра).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
8	Ускорения на 30 м. Подвижные игры «Хитрый собо́ль», «Воздух, вода, земля, ветер. (эстафета)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
9	Правила выполнения прыжка в длину с места. Техника безопасности во время занятий прыжками. Тест: бег 30 метров. (соревнование)	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
10	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – бег 30 метров. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

Раздел «Подвижные и спортивные игры» (2 ч)					
11	Считалки для подвижных игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
12	Подвижные игры «Хитрый соболю», «Воздух, вода, земля, ветер» (подвижные игры).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
13	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
14	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Тест – бег на 10м x 3. (соревнование)	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
15	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – челночный бег. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». (подвижные игры)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде" (соревнования)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
Раздел «Гимнастика с основами акробатики» (14 ч)					
17	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроке гимнастики Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

22	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
25	Гимнастические упражнения со скакалкой. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
28	Подъем ног из положения лежа на животе. Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами (игра по станциям)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (3 ч)					
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
32	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
33	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Раздел «Лыжная подготовка» (10 ч)					
34	Правила поведения и техника безопасности на уроке лыжной подготовки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
35	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
37	Техника ступающего шага во время	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

	передвижения				
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
40	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах» (соревнования)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
41	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
42	Подвижные игры на лыжах. Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
43	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Догони ведущего»	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (1 ч)					
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)					
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
46	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/

50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (5 ч)					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
56	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Раздел «Лёгкая атлетика» (2 ч)					
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
59	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (2 ч)					
60	Требования безопасности во время занятий с мячом. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
61	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (5 ч)					

62	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
63	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
64	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
65	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
66	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63	

**Тематическое планирование
2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	к / р	п / р	
Раздел «Лёгкая атлетика» (10 ч)					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
2	Броски мяча в неподвижную мишень. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
3	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
6	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
7	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
8	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
10	Сложно координированные беговые упражнения (эстафета).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (2 ч)					
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
12	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
13	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
15	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
Раздел «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)					
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
18	Строевые упражнения и команды. Утренняя зарядка, оставление комплекса утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
21	Гимнастическая разминка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой (игра по станциям).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
25	Упражнения с гимнастическим мячом. Закаливание организма.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
26	Танцевальные гимнастические движения. Гибкость как физическое качество.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
27	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
28	Полоса препятствий из 5 этапов. Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим капитанам».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/

	игры.				
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (подвижные игры)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
Раздел «Лыжная подготовка» (10 ч)					
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Современные Олимпийские игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
36	Подъем лесенкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
38	Торможение падением на бок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
39	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1500 метров (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
40	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. Выносливость как физическое качество.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
41	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза».	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
42	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (1 ч)					

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (10 ч)					
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Физические качества.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
48	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
51	Футбольный бильярд (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
52	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
56	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
57	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
Раздел «Лёгкая атлетика» (2 ч)					
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
59	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

Раздел «Подвижные и спортивные игры» (4 ч)					
60	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
61	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
62	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
63	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (5 ч)					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
65	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
66	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый собо́ль» (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
67	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
68	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3,5	64,5	

**Тематическое планирование
3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	к / р	п/ р	
Раздел «Лёгкая атлетика» (10 ч)					
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
4	Челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
7	Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
8	Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (соревнования)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
9	Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
10	Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (2 ч)					
11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
12	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/

Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
13	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
15	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
Раздел «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)					
17	Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
18	Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
22	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
23	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
24	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
25	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
27	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
28	Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (полоса препятствий)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
Раздел «Лыжная подготовка» (10 ч)					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
38	Повороты переступанием. Подвижная игра. «Два дома».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
39	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
40	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
41	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза». (соревнования)	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
42	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (1 ч)					
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (10 ч)					
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
46	Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
47	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
49	Спортивная игра футбол (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
50	Спортивная игра футбол. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
52	Ведение мяча. Игра «Мяч водящему».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
53	Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
56	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
57	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/

	куропаток» (соревнования).				
Раздел «Лёгкая атлетика» (2 ч)					
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
59	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (4 ч)					
60	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
61	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
62	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
63	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (5 ч)					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
65	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
66	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый собо́ль» (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
67	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
68	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3,5	64,5	

**Тематическое планирование
4 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	к / р	п / р	
Модуль «Лёгкая атлетика» (10 ч)					
1	Из истории развития физической культуры в России. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
7	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
8	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
10	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» (3 ч)					
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
12	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Тест: бег на 30м. Эстафеты. (соревнования)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег на 30 м.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (3 ч)					
14	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/

	наше время				
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (14 ч)					
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
18	Акробатическая комбинация. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
19	Акробатическая комбинация.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
24	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
25	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Тест: наклон.	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
29	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: наклон. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка». (игра по станциям)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (2 ч)					
31	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры				
32	Национальные игры народов Севера.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/
Модуль «Лыжная подготовка» (10 ч)					
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Закаливание организма.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (2 ч)					
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» (6 ч)					
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Влияние	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

	занятий физической подготовкой на работу систем организма.				
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
47	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
49	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
50	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (6 ч)					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
52	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
54	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
55	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
56	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
Модуль «Лёгкая атлетика» (2 ч)					
57	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
58	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» (3 ч)					
59	Требования безопасности во время занятий	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/

	подвижными и спортивными играми. Спортивная игра футбол (соревнования).				
60	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
61	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (7 ч)					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
63	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
64	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболев» (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
65	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
66	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
67	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
68	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3,5	64,5	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные материалы для ученика

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., 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/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

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