

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**управление образования администрации**

**Тотемского муниципального округа**

**МБОУ "Тотемская СОШ № 3" "**

СОГЛАСОВАНО

педагогический совет



УТВЕРЖДЕНО

директор школы

МБОУ "Тотемская СОШ №3"

Полысаева Г. П.

протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

приказ № 175  
от «30» августа 2023 г.

## **АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

(вариант.5.1)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Тотма

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ТНР (вариант 5.1) разработана на основе:

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений
  - Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
  - ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденный приказом Минобрнауки РФ
  - Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» в соответствии с ФГОС начального общего образования.

### Цель:

- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с нарушением речи и обеспечение комплексного подхода к решению образовательных проблем ребенка, развитие его способностей (моторных, умственных), а также социально-бытовых навыков.

### Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование общей двигательной культуры, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- предоставление обучающимся с нарушением речи возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных двигательных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности;
- организация физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся;
- развитие личности обучающихся с нарушением речи в их индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления ими возможных трудностей, коммуникативного, двигательного, личностного развития, обусловленных негативным влиянием патогенного фактора, их успешной социальной адаптации и интеграции;
- обеспечение планируемых результатов по освоению обучающимися с нарушением речи целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями.

По стандарту (вариант 5.1) обучение предполагает, что обучающиеся с нарушением речи получают образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным развитием, находясь в их среде и в те же сроки обучения (1–4 классы).

*Особые образовательные потребности обучающихся с нарушением речи*

В структуру особых образовательных потребностей детей с нарушением речи входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для детей с нарушением речи.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- индивидуализации обучения требуется в большей степени, чем для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;
- необходимо максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Цель:

- Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни; развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов заданий при формировании читательской грамотности обучающихся на уроках.

- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий , оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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



амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. 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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между 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 назначению: 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

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

## **4 КЛАСС**

К концу обучения в **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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	0.5		0.5	
1.2	Осанка человека	0.5		0.5	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		11	
2.2	Лыжная подготовка	12		12	

2.3	Легкая атлетика	17		17	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	2	9	
2.2	Лыжная подготовка	13	1	12	
2.3	Легкая атлетика	17		17	
2.4	Подвижные игры	19		19	

Итого по разделу		60			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	



### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5		0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	0.5		0.5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1		1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	2	9	

2.2	Легкая атлетика	17		17	
2.3	Лыжная подготовка	13	1	12	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	2	9	
2.2	Легкая атлетика	17		17	
2.3	Лыжная подготовка	13	1	12	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в длину с места. Личная гигиена. Подвижная игра: «Веселые ребята»	1		
2	Прыжок в длину с места. Инвентарь для прыжков в длину. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра: «Прыгуны»	1		
3	Тестирование прыжка в длину с места. Обучение бегу с ускорением на короткой дистанции. Подвижная игра: «Старт!»	1		
4	Обучение метанию мяча на дальность. Снаряды для метания. Бег с ускорением. Подвижная игра: «Старт!»	1		
5	Повторение техники метания мяча на дальность. Челночный бег 3 × 5м. Бег на скорость. Подвижная игра: «Бросай-собирай»	1		
6	Совершенствование метания мяча на дальность. Челночный бег 3 × 5м. Подвижная игра: «Бросай-собирай»	1		
7	Метание мяча на дальность. Прыжки	1		

	через скакалку. Подвижная игра: «Зайцы в огороде»			
8	Прыжки через короткую скакалку. Тест: «Бег на выносливость». Подвижная игра: «Слушай команду»	1		
9	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Обучение стойке, передвижениям волейболиста. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		
10	История развития волейбола. Повторение стойки, передвижений волейболиста. Передачи и ловля мяча в пионерболе. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		
11	Совершенствование стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи и ловля мяча в пионерболе. Подвижная игра: «Два мяча»	1		
12	Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи и ловля мяча в пионерболе. Пионербол по упрощенным правилам.	1		
13	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Основные правила игры. Передачи и ловля мяча в пионерболе. Пионербол по упрощенным правилам	1		
14	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Основные	1		

	правила игры. Передачи и ловля мяча в пионерболе. Пионербол по упрощенным правилам			
15	Пионербол. Совершенствование техники передач в пионерболе. Подвижная игра «Пасовка»	1		
16	Совершенствование техники передач через сетку в пионерболе. Подвижная игра «Мяч через сетку»	1		
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Обучение группировке. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре. Подвижная игра: «Лиса и курицы»	1		
18	Закрепление техники группировки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре. Подтягивание, лежа на животе. Перелезание. Подвижная игра: «Скалолаз»	1		
19	Перекаты в группировке. Ходьба на скамейке (обычная, на носках). Подвижная игра: «Канатоходец»	1		
20	Ходьба на скамейке. Обучение лазанью по гимнастической стенке. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	1		
21	Противоход. Ходьба на скамейке. Повторение техники лазанья по гимнастической стенке. Подвижная игра: «Третий лишний на прогулке»	1		



22	Совершенствование ходьбы на скамейке. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра: «Перебежки»	1		
23	Обучение движению «змейкой», по диагонали. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Бездомный заяц»	1		
24	Повторение движения «змейкой», по диагонали. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Достань звезду»	1		
25	Лазанье по канату (хват, вис.) Совершенствование упражнений в равновесии. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		
26	Висы. Упоры. Обучение перелезанию через гимнастического козла. Подвижная игра: «Сторож укрепления»	1		
27	Висы. Упоры. Повторение техники перелезания через гимнастического козла. Подвижная игра: «Сторож укрепления»	1		
28	Висы. Упоры. Совершенствование техники перелезания через гимнастического козла. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	1		
29	Футбол. Инструктаж по ТБ. История развития футбола. Обучение технике стойки, передвижений футболиста. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		

30	Название инвентаря, оборудование в футболе. Повторение техники стойки, передвижений футболиста. Передачи мяча. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		
31	Передачи мяча. Обучение основным правилам в футболе. Подвижная игра: «Вратарь»	1		
32	Передачи мяча. Повторение основных правил в футболе. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1		
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Обучение правилам подбора инвентаря. Пользование инвентарем: надевание ботинок, лыж, переноска лыж. Подвижная игра: «Лыжник»	1		
34	Понятие об обморожении. Пользование инвентарем. Обучение технике ступающего шага. Подвижная игра: «Салки на снегу»	1		
35	Повторение техники ступающего шага. Подвижная игра: «Салки на снегу»	1		
36	Ступающий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Подвижная игра: «Веер»	1		
37	Особенности дыхания. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Обучение подъему ступающим шагом, спуску в основной	1		

	стойке. Подвижная игра: «Лестница»			
38	Подъем ступающим шагом, спуска в основной стойке. Торможение падением. Скользящий шаг. Подвижная игра: «Ворота»	1		
39	Обучение поворотам переступанием вокруг носков лыж. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Волки во рву»	1		
40	Повторение поворотов переступанием вокруг носков лыж. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Волки во рву»	1		
41	Закрепление поворотов переступанием вокруг носков лыж. Прохождение дистанции до 0,5 км. Подвижная игра: «Белые медведи»	1		
42	Совершенствование поворотов переступанием вокруг носков лыж. Прохождение дистанции до 0,5 км. Подвижная игра: «Гонка с форой»	1		
43	Прохождение дистанции до 1км. Подвижная игра: «Ускоренный ход»	1		
44	Эстафеты с элементами лыжной подготовки. Совершенствование ступающего шага, скользящего шага.	1		
45	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Обучение стойке, перемещениям баскетболиста.	1		

	Подвижная игра: «Школа мяча»			
46	История развития баскетбола. Стойка, перемещения баскетболиста. Обучение ловли и передач мяча на месте. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		
47	Название инвентаря. Стойка, перемещение баскетболиста. Повторение ловли и передач мяча на месте. Подвижная игра: «Мяч капитану»	1		
48	Совершенствование ловли и передач на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра: «Мяч капитану»	1		
49	Совершенствование ловли и передач на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра: «Мяч - соседу»	1		
50	Совершенствование ловли и передач на месте. Ведение мяча на месте, в ходьбе. Подвижная игра: «Антивышибалы»	1		
51	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ускоренная ходьба. Обучение технике метания мяча в цель. Подвижная игра: «Лес, болото, озеро»	1		
52	Повторение техники метания мяча в горизонтальную цель. Прыжки в высоту. Подвижная игра: «Кто выше?»	1		
53	Закрепление техники метания мяча в цель. Прыжки в высоту. Подвижная игра: «Кто выше?»	1		

54	Совершенствование техники метания мяча в цель. Прыжки в высоту. Прыжки с высоты. Подвижная игра: «Кружилиха»	1		
55	Совершенствование техники метания мяча в цель. Прыжки в высоту. Прыжки с высоты. Подвижная игра: «Кружилиха»	1		
56	Обучение технике броска набивного мяча. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра: «Резиночка»	1		
57	Повторение техники броска набивного мяча. Тест: «Прыжки через короткую скакалку». Подвижная игра: «Резиночка»	1		
58	Бег 0,5км. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Бегуны и прыгуны»	1		
59	Бег до 1км. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Бегуны и прыгуны»	1		
60	Бег до 1км. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Перемена мест»	1		
61	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
62	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
63	Сдача норм ГТО	1	1	
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Гонки», «Беги, беги», «Хитрая	1		

	лиса»			
65	Подвижные игры с элементами спортивных игр, с элементами легкой атлетики.	1		
66	Подвижные игры с элементами спортивных игр, с элементами легкой атлетики.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с места. Правила гигиены. Подвижная игра: «Прыжки в паре»	1		1
2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание малого мяча. Подвижная игра: «Челнок»	1		1
3	Тест: «Прыжок в длину с места». Обучение работе рук и ног при ходьбе, беге. Метание малого мяча. Подвижная игра: «Челнок»	1		1
4	Совершенствование метания мяча на дальность. Названия метательных снарядов. Челночный бег. Подвижная игра: «Собери урожай»	1		1
5	Тест: «Метание мяча на дальность». Челночный бег. Бег на скорость. Подвижная игра: «Собери урожай»	1		1
6	Метание в цель. Низкий старт. Бег с ускорением. Подвижная игра: «Рыбак». Тест: «Прыжки через скакалку».	1		1
7	Техника прыжка через короткую, длинную скакалку. Челночный бег.	1		1

	Подвижная игра: «Ловкий перемах»			
8	Прыжок через короткую, длинную скакалку. Тест: «Челночный бег». Подвижная игра: «Ловкий перемах»	1		1
9	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Обучение технике стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		1
10	История развития волейбола. Повторение техники стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		1
11	Закрепление техники стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Подвижная игра: «Мяч через веревку»	1		1
12	Совершенствование техники стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Подвижная игра: «Мяч через сетку»	1		1
13	Упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра: «Мяч через сетку»	1		1
14	Пионербол. Инструктаж по ТБ. Обучение технике передач и ловли мяча. Подвижная игра: «Пионербол с	1		1



	выбыванием»			
15	Повторение техники передач и ловли мяча. Основные правила игры. Пионербол по упрощенным правилам.	1		1
16	Совершенствование техники передач и ловли мяча. Основные правила игры. Пионербол по упрощенным правилам.	1		1
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. Строевые упражнения. Группировка. Обучение упражнениям в равновесии. Подвижная игра: «Слушай команду»	1		1
18	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Повторение упражнений в равновесии. Подвижная игра: «Канатоходец»	1		1
19	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекат в упор присев. Совершенствование упражнений в равновесии. Подвижная игра: «Ловишки»	1		1
20	Комбинация из изученных акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Ловишки»	1		1
21	Контрольная комбинация из акробатических упражнений.	1	1	
22	Противоход. Висы. Упоры. Подвижная	1		1

	игра: «Разведчики и часовые»			
23	Комбинация из упоров, из висов. Обучение технике перелезания через бревно. Подвижная игра: «Колдун»	1		1
24	Комбинация из упоров, висов. Повторение техники перелезания через бревно. Опорный прыжок. Подвижная игра: «К своим капитанам»	1		1
25	Лазанье по наклонной скамейке. Опорный прыжок. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»	1		1
26	Повторение упражнений лазанья по наклонной скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице. Опорный прыжок. Подвижная игра: «Точный соскок»	1		1
27	Оценивание выполнения техники опорного прыжок. Лазанье по канату. Подвижная игра: «Кто выше?»	1		1
28	Контрольный урок по теме: «Гимнастика»	1	1	
29	Футбол. Инструктаж по ТБ. Обучение стойке, передвижениям футболиста. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		1
30	История развития футбола. Повторение стойки, передвижений футболиста. Подвижная игра: «Мяч в круге»	1		1
31	Закрепление стойки, передвижений	1		1

	футболиста. Передачи мяча. Остановка мяча. Подвижная игра: «Треугольник»			
32	Совершенствование стойки, передвижений футболиста. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижная игра: «Веди мяч»	1		1
33	Лыжная подготовка. Основные требования к одежде и обуви. Правила пользования инвентарем. Обучение технике ступающего шага. Подвижная игра: «Лыжник»	1		1
34	Понятие об обморожении. Правила подготовки лыж к занятию. Повторение техники ступающего шага. Скользящий шаг. Подвижная игра: «Быстрый лыжник»	1		1
35	Закрепление техники ступающего шага. Скользящий шаг. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра: «Гонки в парах»	1		1
36	Совершенствование ступающего, скользящего шага. Контрольное выполнение поворота переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра: «Сороконожка»	1		1
37	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Подвижная игра: «Перебежки под	1		1

	обстрелом»			
38	Особенности дыхания. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Подвижная игра: «На места!»	1		1
39	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Оценивание выполнение техники поворота переступанием вокруг носков лыж. Подвижная игра: «Догонялки в паре»	1		1
40	Обучение технике подъема ступающим, скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подвижная игра: «Тройки»	1		1
41	Закрепление техники подъема ступающим, скользящим шагом. Торможение падением. Оценивание техники выполнения попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Повтори»	1		1
42	Совершенствование техники подъема ступающим, скользящим шагом. Торможение падением. Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра: «Кто дальше?»	1		1
43	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Подвижная игра: «К черте»	1		1

44	Прохождение дистанции до 1км. Подвижная игра: «К черте»	1		1
45	Прохождение дистанции до 1км. Подвижная игра: «В круг»	1		1
46	Нормы ГТО. Прохождение дистанции до 1 км.	1	1	
47	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка, перемещения баскетболиста. Обучение ловле и передачам мяча на месте. Подвижная игра: «Догони мяч»	1		1
48	История развития баскетбола. Стойка, перемещения баскетболиста. Повторение ловли и передач мяча на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра: «Десять передач»	1		1
49	Закрепление ловли и передач мяча на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра: «Передай мяч!»	1		1
50	Совершенствование ловли и передач мяча на месте. Основные правила игры. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра: «Слалом с мячом»	1		1
51	Передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		1
52	Совершенствование ведения мяча на месте. Подвижная игра: «Пробежки с мячом»	1		1

53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике метания мяча в цель. Прыжок в высоту. Прыжок с высоты. Подвижная игра: «Челнок»	1		1
54	Повторение техники метания мяча в цель. Прыжок в высоту. Прыжок с высоты. Подвижная игра: «Кто выше?»	1		1
55	Закрепление техники метания мяча в цель. Прыжок в высоту. Прыжок с высоты. Подвижная игра: «Белки»	1		1
56	Тест: "Метание мяча в цель ". Прыжок в высоту. Прыжок с высоты. Подвижная игра: «Перемена мест»	1		1
57	Обучение технике броска набивного мяча. Прыжки через скакалку. Подвижная игра: «Резиночка»	1		1
58	Повторение техники броска набивного мяча. Прыжки через скакалку. Подвижная игра: «Резиночка»	1		1
59	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Лягушки»	1		1
60	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Кто дальше?»	1		1
61	Тест: «6-минутный бег».	1		1

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра: «Беги, беги»			
62	Тест: "Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Дед, внучата»	1		1
63	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		1
64	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		1
65	Контрольный тест-сдача норм ГТО (промежуточная аттестация)	1	1	
66	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Гонки», «Беги, беги», «Хитрая лиса»	1		1
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передачи мяча», «Вратарь», «Через черту»	1		1
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Проведи по дорожке», «Гонка мячей», «Защитник»	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с места. Правила поведения на уроке. Правила гигиены. Подвижная игра: «Бегуны и прыгуны»	1		1
2	Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание мяча. Челночный бег. Подвижная игра: «Кочки»	1		1
3	Тест: «Прыжок в длину с места». Метание мяча. Низкий старт. Бег с ускорением. Подвижная игра: «Вызов номеров»	1		1
4	Совершенствование метания мяча на дальность. Бег 30 м. Подвижная игра: «Догонялки»	1		1
5	Тест: «Метание мяча на дальность». Бег 30 м. Подвижная игра: «Догонялки в паре»	1		1
6	Ускоренная ходьба. Совершенствование техники бега через эстафеты. Правила соревнований при беге. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		1
7	Прыжки через короткую, длинную	1		1



	скакалку. Обучение технике метания мяча в цель. Подвижная игра: «Воробьи»			
8	Волейбол. Инструктаж по ТБ. История развития волейбола. Обучение стойке, передвижениям волейболиста. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		1
9	Повторение стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи в пионерболе. Подвижная игра: «Мяч в центр»	1		1
10	Закрепление стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи в пионерболе. Подвижная игра: «Мяч через сетку»	1		1
11	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Обучение основным правилам игры. Пионербол по упрощенным правилам	1		1
12	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Обучение технике подачи в пионерболе. Пионербол по упрощенным правилам	1		1
13	Тест: «Прыжки через скакалку». Повторение техники метания мяча в цель. Подвижная игра: «Воробьи»	1		1
14	Обучение технике нижней прямой подачи. Пионербол.	1		1

15	Повторение техники нижней прямой подачи. Пионербол.	1		1
16	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Пионербол с элементами волейбола.	1		1
17	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены. Обучение техники кувырка вперед. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Марш с закрытыми глазами»	1		1
18	Строевые упражнения. Повторение техники кувырка вперед. Кувырок назад. Упражнения в равновесии на линии. Подвижная игра: «Мяч в туннеле»	1		1
19	Кувырок вперед. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекат в упор присев. Подвижная игра: «Хвостики»	1		1
20	Обучение техники моста из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне - контрольное выполнение. Подвижная игра: «Мост и кошка»	1		1
21	Комбинация из изученных акробатических элементов - контрольный урок.	1	1	
22	Перестроение в движении. Висы. Упоры. Подвижная игра: «Кто ведущий?»	1		1

23	Комбинация из упоров, из висов. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра: «Капитан»	1		1
24	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Опорный прыжок. Подвижная игра: «Точное приземление»	1		1
25	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Повторение опорного прыжка. Подвижная игра: «Третий лишний»	1		1
26	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Закрепление опорного прыжка. Лазанье по канату. Подвижная игра: «Шапка»	1		1
27	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Совершенствование опорного прыжка. Лазанье по канату. Подвижная игра: «Колдун»	1		1
28	Контрольный урок по теме: «Гимнастика».	1	1	
29	Футбол. Инструктаж по ТБ. История развития футбола. Обучение упражнениям для овладения мячом. Подвижная игра: «Снайпер»	1		1
30	Повторение упражнений для овладения мячом. Остановка мяча. Подвижная игра: «Снайпер»	1		1

31	Передачи мяча. Совершенствование умений овладения мячом. Остановка мяча. Ведение мяча. Мини-футбол	1		1
32	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Мини-футбол	1		1
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: «По местам»	1		1
34	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Быстрый лыжник»	1		1
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра: «Хвостики»	1		1
36	Оценивание техники выполнения попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Гонки»	1		1
37	Повороты переступанием вокруг носков лыж. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Гонки в паре»	1		1
38	Повороты переступанием вокруг носков лыж. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Подвижная игра: «Накаты»	1		1

39	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Лошадки»	1		1
40	Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Обучение торможению падением. Подвижная игра: «Успей поднять»	1		1
41	Подъем «полуелочкой». Спуск в средней стойке. Повторение торможения падением. Подвижная игра: «Успей поднять»	1		1
42	Подъем «полуелочкой». Спуск в низкой стойке. Закрепление торможения падением. Подвижная игра: «Тройка»	1		1
43	Совершенствование торможения падением. Торможение плугом. Подвижная игра: «Старт»	1		1
44	Оценивание техники выполнения торможения падением. Торможение «плугом». Подвижная игра: «Старт»	1		1
45	Торможение «плугом». Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Старт»	1		1
46	Нормы ГТО. Прохождение дистанции 1 км.	1	1	
47	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История развития баскетбола. Обучение упражнениям с мячом через подвижную игру: «Школа мяча»	1		1

48	Ловля и передачи мяча на месте. Обучение технике ведения мяча. Подвижная игра: «Передал – садись»	1		1
49	Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра: «Защитник»	1		1
50	Ловля и передачи мяча в движении. Обучение технике ведения мяча в движении. Подвижная игра: «Не потеряй мяч!»	1		1
51	Ловля и передача мяча на месте в паре. Повторение техники ведения мяча в движении. Подвижная игра: «Не потеряй мяч!»	1		1
52	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Учебная игра с основными правилами баскетбола.	1		1
53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Ориентирование по слуху»	1		1
54	Повторение техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Точно в цель»	1		1
55	Закрепление техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Точно в цель»	1		1

56	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Тест: «Метание мяча в цель». Подвижная игра: «Кто выше?»	1		1
57	Прыжки через скакалку. Обучение броску набивного мяча. Подвижная игра: «Резиночка»	1		1
58	Тест: «Прыжки через скакалку». Повторение броска набивного мяча. Подвижная игра: «Резиночка»	1		1
59	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Салки по кругу»	1		1
60	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Салки по кругу»	1		1
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тест: "Прыжок в длину с места". Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Салки в паре»	1		1
62	Бег 1 км. Подвижная игра: «Третий лишний на прогулке»	1		1
63	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1
64	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1
65	Контрольный тест - сдача норм ГТО (промежуточная аттестация)	1	1	

66	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		1
67	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		1
68	Подвижные игры с элементами спортивных игр, элементами легкой атлетики.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64



## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Легкая атлетика. История развития легкой атлетики. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с места. Правила поведения на уроке. Правила гигиены. Подвижная игра: «Бегуны и прыгуны»	1		1
2	Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание мяча. Челночный бег. Подвижная игра: «Вызов»	1		1
3	Тест: "Прыжок в длину с места". Метание мяча. Низкий старт. Бег с ускорением. Подвижная игра: «Вызов»	1		1
4	Совершенствование метания мяча на дальность. Бег 40 м. Подвижная игра: «Догонялки в паре»	1		1
5	Тест: "Метание мяча на дальность." Бег 60 м. Правила соревнований по легкой атлетике. Подвижная игра: «Догонялки в паре»	1		1
6	Ускоренная ходьба. Совершенствование техники бега через эстафеты. Влияние бега на состояние здоровья. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		1

7	Ускоренная ходьба. Совершенствование техники бега через эстафеты. Влияние бега на состояние здоровья. Подвижная игра: «Салки с мячом»	1		1
8	Тест: «Прыжки через скакалку». Повторение техники метания мяча в цель. Подвижная игра: «Выручалочки»	1		1
9	Волейбол. Инструктаж по ТБ. История развития волейбола. Обучение стойке, передвижениям волейболиста. Подвижная игра: «Школа мяча»	1		1
10	Повторение стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи, броски в пионерболе. Подвижная игра: «Мяч в центр»	1		1
11	Закрепление стойки, передвижений волейболиста. Упражнения для освоения верхнего приема и передачи мяча. Передачи, броски в пионерболе. Подвижная игра: «Мяч через сетку»	1		1
12	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Обучение основным правилам игры. Пионербол по упрощенным правилам	1		1
13	Упражнения для освоения нижнего приема и передачи мяча. Обучение технике подачи в пионерболе. Нижняя прямая подача в волейболе. Пионербол	1		1

	по упрощенным правилам			
14	Обучение технике нижней прямой подачи. Пионербол	1		1
15	Повторение техники нижней прямой подачи. Пионербол	1		1
16	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Пионербол с элементами волейбола	1		1
17	Гимнастика. История развития гимнастики Инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены. Обучение техники кувырка вперед. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Что в мешке?»	1		1
18	Повторение техники кувырка вперед. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Салки с выручкой»	1		1
19	Кувырок вперед. Кувырок назад. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Подвижная игра: «Хвостики в команде»	1		1
20	Обучение технике моста из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии. Подвижная игра: «Лучший мост».	1		1
21	Комбинация из изученных акробатических элементов –контрольный урок.	1	1	

22	Перестроение в движении. Висы. Упоры. Подвижная игра: «Кто ведущий?»	1		1
23	Комбинация из упоров, из висов. Нормы ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра: «Капитан»	1		1
24	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице, по канату. Опорный прыжок. Подвижная игра: «Точный укол»	1		1
25	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Повторение опорного прыжка. Подвижная игра: «Третий лишний»	1		1
26	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Закрепление опорного прыжка. Лазанье по канату. Подвижная игра: «Пирамиды»	1		1
27	Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической лестнице. Оценивание техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату. Подвижная игра: «Пирамиды»	1		1
28	Контрольный урок по теме: «Гимнастика».	1	1	
29	Футбол. Инструктаж по ТБ. История развития футбола. Обучение упражнениям для овладения мячом. Подвижная игра: «Снайпер»	1		1

30	Повторение упражнений для овладения мячом. Остановка мяча. Подвижная игра: «Снайпер»	1		1
31	Передачи мяча. Совершенствование умений овладения мячом. Остановка мяча. Ведение мяча. Мини-футбол	1		1
32	Упражнения на развитие координационных способностей. Ведение мяча. Мини-футбол.	1		1
33	Лыжная подготовка. История развития лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: «По местам»	1		1
34	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Биатлон»	1		1
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции. Подвижная игра: «Быстрый лыжник»	1		1
36	Оценивание техники выполнения попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Гонки»	1		1
37	Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Подвижная игра: «Шире шаг»	1		1

38	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра: «Накаты»	1		1
39	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Оценивание техники выполнения одновременного одношажного хода. Подвижная игра: «Лошадки»	1		1
40	Обучение повороту переступанием в движении. Подвижная игра: «Успей поднять»	1		1
41	Повторение поворота переступанием в движении. Подвижная игра: «Успей поднять»	1		1
42	Закрепление поворота переступанием в движении. Подвижная игра: «Тройка»	1		1
43	Совершенствование поворота переступанием в движении. Торможение плугом, упором. Подвижная игра: «У черты»	1		1
44	Совершенствование поворота переступанием в движении. Торможение плугом, упором. Подвижная игра: «Старт»	1		1
45	Совершенствование поворота переступанием в движении. Торможение плугом, упором. Подвижная игра: «Танки»	1		1

46	Нормы ГТО: прохождение дистанции 1 км.	1	1	
47	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История развития баскетбола. Обучение упражнениям с мячом через подвижную игру: «Школа мяча»	1		1
48	Ловля и передачи мяча на месте. Обучение технике ведения мяча. Подвижная игра: «10 передач»	1		1
49	Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра: «Защитник»	1		1
50	Ловля и передачи мяча в движении. Обучение технике ведения мяча в движении. Подвижная игра: «Не потеряй мяч!»	1		1
51	Ловля и передача мяча на месте в паре. Повторение техники ведения мяча в движении. Подвижная игра: «Не потеряй мяч!»	1		1
52	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Остановка в шаге. Учебная игра с основными правилами баскетбола	1		1
53	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Кто здесь?»	1		1

54	Повторение техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Движущаяся цель»	1		1
55	Закрепление техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Движущаяся цель»	1		1
56	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок с высоты. Тест: "Метание мяча в цель". Подвижная игра: «Кто выше?»	1		1
57	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Гонки по кругу»	1		1
58	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Салки по кругу»	1		1
59	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Салки в паре»	1		1
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на длинную дистанцию. Подвижная игра: «Третий лишний»	1		1
61	Прыжки через скакалку. Обучение броску набивного мяча. Подвижная игра: «Резиночка»	1		1
62	Тест: «Прыжки через скакалку». Повторение броска набивного мяча.	1		1



	Подвижная игра: «Резиночка»			
63	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1
64	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1
65	Контрольный тест -сдача норм ГТО(промежуточная аттестация)	1	1	
66	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Гонки», «Бегуны и прыгуны», «Салки по кругу». Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	1		1
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «10 передач», «Перебежки под обстрелом», «Сбей кегли»	1		1
68	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Гонки», «Бегуны и прыгуны», «Салки по кругу»	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64



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

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

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Учебник для 1-4 класса общеобразовательных

учреждений/ Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин. -Москва: Яхонт, Смоленск:

Ассоциация XXI

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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

