

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ростовская область

Азовский район

МБОУ Христичанская ООШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор


С.М.И. Бокова
Приказ № 33 от «28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 432500)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

х.Христичево 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Кроссовая подготовка

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой.

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 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.

Кроссовая подготовка

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.

Кроссовая подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий кроссовой подготовкой.

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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	РЕШ, WWW.GTO.RU
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	РЕШ, WWW.GTO.RU
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	РЕШ, Учи.ру
1.2	Осанка человека	1	0	0	РЕШ, Учи.ру
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	РЕШ, Учи.ру
2.2	Кроссовая подготовка	12	0	0	РЕШ, Учи.ру
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	РЕШ, Учи.ру
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	РЕШ, Учи.ру

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			РЕШ, Учи.ру
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			РЕШ, Учи.ру
2.2	Кроссовая подготовка	12			РЕШ, Учи.ру
2.3	Легкая атлетика	14			РЕШ, Учи.ру
2.4	Подвижные игры	19			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			РЕШ, Учи.ру
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			РЕШ, Учи.ру
2.3	Физическая нагрузка	2			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			РЕШ, Учи.ру
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			РЕШ, Учи.ру
2.2	Легкая атлетика	10			РЕШ, Учи.ру
2.3	Кроссовая подготовка	12			РЕШ, Учи.ру

2.4	Плавательная подготовка	12			РЕШ, Учи.ру
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			РЕШ, Учи.ру
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			РЕШ, Учи.ру
1.2	Закаливание организма	1			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			РЕШ, Учи.ру
2.2	Легкая атлетика	9			РЕШ, Учи.ру

2.3	Кроссовая подготовка	10			РЕШ, Учи.ру
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			РЕШ, Учи.ру
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				РЭШ, Учи.ру
2	Современные физические упражнения	1				РЕШ, Учи.ру
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				РЕШ, Учи.ру
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				РЕШ, Учи.ру
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				РЕШ, Учи.ру
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				РЕШ, Учи.ру
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				РЕШ, Учи.ру
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				РЕШ, Учи.ру
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				РЕШ, Учи.ру
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				РЭШ, Учи.ру
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				РЭШ, Учи.ру
12	Акробатические упражнения, основные	1				РЭШ, Учи.ру

	техники					
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				РЭШ, Учи.ру
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				РЭШ, Учи.ру
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				РЭШ, Учи.ру
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				РЭШ, Учи.ру
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				РЭШ, Учи.ру
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				РЭШ, Учи.ру
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				РЭШ, Учи.ру
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				РЭШ, Учи.ру
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				РЭШ, Учи.ру
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				РЭШ, Учи.ру
23	Разучивание прыжков в группировке	1				РЭШ, Учи.ру
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				РЭШ, Учи.ру
25	ТБ на уроках кроссовой подготовки. История развития бега на длинные дистанции.	1				РЭШ, Учи.ру
26	Обучение дыханию при беге на длинные дистанции. Бег 100 м.	1				РЭШ, Учи.ру

27	Техника кроссового бега.Бег в сочетании с ходьбой 200 м.	1				РЭШ, Учи.ру
28	Правила поведения при травмах.Бег в сочетании с ходьбой 300 м.	1				РЭШ, Учи.ру
29	Бег в сочетании с ходьбой 400м.	1				РЭШ, Учи.ру
30	Бег в сочетании с ходьбой 500м.	1				РЭШ, Учи.ру
31	Согласование рук и ног во время бега. Бег в сочетании с ходьбой 600 м.	1				РЭШ, Учи.ру
32	Бег в сочетании с ходьбой 700 м.	1				РЭШ, Учи.ру
33	Бег в сочетании с ходьбой по пересеченной местности 800 м	1				РЭШ, Учи.ру
34	Преодоление полосы препятствий.	1				РЭШ, Учи.ру
35	Бег в сочетании с ходьбой 900 м.	1				РЭШ, Учи.ру
36	Кроссовый бег 1000 м без учета времени.	1				РЭШ, Учи.ру
37	Чем отличается ходьба от бега	1				РЭШ, Учи.ру
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				РЭШ, Учи.ру
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				РЭШ, Учи.ру
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				РЭШ, Учи.ру
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				РЭШ, Учи.ру
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				РЭШ, Учи.ру

43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				РЭШ, Учи.ру
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				РЭШ, Учи.ру
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				РЭШ, Учи.ру
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				РЭШ, Учи.ру
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				РЭШ, Учи.ру
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				РЭШ, Учи.ру
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				РЭШ, Учи.ру
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				РЭШ, Учи.ру
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				РЭШ, Учи.ру
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				РЭШ, Учи.ру
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				РЭШ, Учи.ру
54	Разучивание выполнения прыжка в	1				РЭШ, Учи.ру

	длину с места					
55	Считалки для подвижных игр	1				РЭШ, Учи.ру
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				РЭШ, Учи.ру
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				РЭШ, Учи.ру
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				РЭШ, Учи.ру
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				РЭШ, Учи.ру
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				РЭШ, Учи.ру
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				РЭШ, Учи.ру
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				РЭШ, Учи.ру
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				РЭШ, Учи.ру
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				РЭШ, Учи.ру
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				РЭШ, Учи.ру
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				РЭШ, Учи.ру
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				РЭШ, Учи.ру
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				РЭШ, Учи.ру

69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				РЭШ, Учи.ру
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				РЭШ, Учи.ру
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				РЭШ, Учи.ру
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				РЭШ, Учи.ру
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				РЭШ, Учи.ру
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				РЭШ, Учи.ру
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				РЭШ, Учи.ру
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
79	Освоение правил и техники	1				РЭШ, Учи.ру

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
87	Освоение правил и техники	1				РЭШ, Учи.ру

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1				РЭШ, Учи.ру

	на гимнастической скамье. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				РЭШ, Учи.ру
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				РЭШ, Учи.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				РЭШ, Учи.ру
2	Зарождение Олимпийских игр	1				РЭШ, Учи.ру
3	Современные Олимпийские игры	1				РЭШ, Учи.ру
4	Физическое развитие	1				РЭШ, Учи.ру
5	Физические качества	1				РЭШ, Учи.ру
6	Сила как физическое качество	1				РЭШ, Учи.ру
7	Быстрота как физическое качество	1				РЭШ, Учи.ру
8	Выносливость как физическое качество	1				РЭШ, Учи.ру
9	Гибкость как физическое качество	1				РЭШ, Учи.ру
10	Развитие координации движений	1				РЭШ, Учи.ру
11	Развитие координации движений	1				РЭШ, Учи.ру
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				РЭШ, Учи.ру
13	Закаливание организма	1				РЭШ, Учи.ру
14	Утренняя зарядка	1				РЭШ, Учи.ру
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				РЭШ, Учи.ру
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				РЭШ, Учи.ру
17	Строевые упражнения и команды	1				РЭШ, Учи.ру

18	Строевые упражнения и команды	1				РЭШ, Учи.ру
19	Прыжковые упражнения	1				РЭШ, Учи.ру
20	Прыжковые упражнения	1				РЭШ, Учи.ру
21	Гимнастическая разминка	1				РЭШ, Учи.ру
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				РЭШ, Учи.ру
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				РЭШ, Учи.ру
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				РЭШ, Учи.ру
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				РЭШ, Учи.ру
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				РЭШ, Учи.ру
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				РЭШ, Учи.ру
28	Танцевальные гимнастические движения	1				РЭШ, Учи.ру
29	Танцевальные гимнастические движения	1				РЭШ, Учи.ру
30	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Бег 100 м.	1				РЭШ, Учи.ру
31	Обучение дыханию при кроссовом беге. Бег 200 м.	1				РЭШ, Учи.ру
32	Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Бег в сочетании с ходьбой 300 м.	1				РЭШ, Учи.ру
33	Бег в сочетании с ходьбой 400 м.	1				РЭШ, Учи.ру
34	Правила поведения при травмах. Бег в сочетании с ходьбой 500 м.	1				РЭШ, Учи.ру
35	Согласованные движения рук и ног во	1				РЭШ, Учи.ру

	время бега. Бег в сочетании с ходьбой 600 м.					
36	Бег в сочетании с ходьбой 700 м.	1				РЭШ, Учи.ру
37	Изменение скорости бега. Бег в сочетании с ходьбой 800 м.	1				РЭШ, Учи.ру
38	Преодоление полосы препятствий.	1				РЭШ, Учи.ру
39	Бег по пересеченной местности 500 м.	1				РЭШ, Учи.ру
40	Бег в сочетании с ходьбой 900 м.	1				РЭШ, Учи.ру
41	Кроссовый бег 1000 м без учета времени.	1				РЭШ, Учи.ру
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				РЭШ, Учи.ру
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				РЭШ, Учи.ру
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				РЭШ, Учи.ру
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				РЭШ, Учи.ру
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				РЭШ, Учи.ру
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				РЭШ, Учи.ру
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				РЭШ, Учи.ру
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				РЭШ, Учи.ру
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				РЭШ, Учи.ру
51	Передвижение равномерной ходьбой с	1				РЭШ, Учи.ру

	наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				РЭШ, Учи.ру
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				РЭШ, Учи.ру
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				РЭШ, Учи.ру
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				РЭШ, Учи.ру
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				РЭШ, Учи.ру
57	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ, Учи.ру
58	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ, Учи.ру
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ, Учи.ру
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ, Учи.ру
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ, Учи.ру
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ, Учи.ру
63	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ, Учи.ру
64	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ, Учи.ру
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				РЭШ, Учи.ру
66	Игры с приемами футбола: метко в	1				РЭШ, Учи.ру

	цель					
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				РЭШ, Учи.ру
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				РЭШ, Учи.ру
69	Футбольный бильярд	1				РЭШ, Учи.ру
70	Футбольный бильярд	1				РЭШ, Учи.ру
71	Удар по мячу ногой	1				РЭШ, Учи.ру
72	Удар по мячу ногой	1				РЭШ, Учи.ру
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				РЭШ, Учи.ру
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				РЭШ, Учи.ру
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				РЭШ, Учи.ру
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				РЭШ, Учи.ру
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				РЭШ, Учи.ру
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				РЭШ, Учи.ру

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1000 м. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1000 м. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
85	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				РЭШ, Учи.ру
86	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				РЭШ, Учи.ру
87	Освоение правил и техники	1				РЭШ, Учи.ру

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				РЭШ, Учи.ру

102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				РЭШ, Учи.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				РЭШ, Учи.ру
2	История появления современного спорта	1				РЭШ, Учи.ру
3	Виды физических упражнений	1				РЭШ, Учи.ру
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				РЭШ, Учи.ру
5	Дозировка физических нагрузок	1				РЭШ, Учи.ру
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				РЭШ, Учи.ру
7	Закаливание организма под душем	1				РЭШ, Учи.ру
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				РЭШ, Учи.ру
9	Строевые команды и упражнения	1				РЭШ, Учи.ру
10	Строевые команды и упражнения	1				РЭШ, Учи.ру
11	Лазанье по канату	1				РЭШ, Учи.ру
12	Лазанье по канату	1				РЭШ, Учи.ру
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				РЭШ, Учи.ру
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				РЭШ, Учи.ру

15	Передвижения по гимнастической стенке	1				РЭШ, Учи.ру
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				РЭШ, Учи.ру
17	Прыжки через скакалку	1				РЭШ, Учи.ру
18	Прыжки через скакалку	1				РЭШ, Учи.ру
19	Ритмическая гимнастика	1				РЭШ, Учи.ру
20	Ритмическая гимнастика	1				РЭШ, Учи.ру
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				РЭШ, Учи.ру
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				РЭШ, Учи.ру
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				РЭШ, Учи.ру
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				РЭШ, Учи.ру
25	Прыжок в длину с разбега	1				РЭШ, Учи.ру
26	Прыжок в длину с разбега	1				РЭШ, Учи.ру
27	Броски набивного мяча	1				РЭШ, Учи.ру
28	Броски набивного мяча	1				РЭШ, Учи.ру
29	Челночный бег	1				РЭШ, Учи.ру
30	Челночный бег	1				РЭШ, Учи.ру
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				РЭШ, Учи.ру
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				РЭШ, Учи.ру
33	Беговые упражнения с	1				РЭШ, Учи.ру

	координационной сложностью					
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				РЭШ, Учи.ру
35	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Инвентарь к кроссовому бегу.	1				РЭШ, Учи.ру
36	Обучение дыханию при кроссовом беге. Бег 200 м.	1				РЭШ, Учи.ру
37	Техника кроссового бега. Бег 300 м.	1				РЭШ, Учи.ру
38	Бег в сочетании с ходьбой 400 м.	1				РЭШ, Учи.ру
39	Бег в сочетании с ходьбой 500 м.	1				РЭШ, Учи.ру
40	Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Бег в сочетании с ходьбой 600 м.	1				РЭШ, Учи.ру
41	Бег в сочетании с ходьбой 700 м.	1				РЭШ, Учи.ру
42	Изменения скорости бега. Бег в сочетании с ходьбой 800 м.	1				РЭШ, Учи.ру
43	Преодоление полосы препятствий.	1				РЭШ, Учи.ру
44	Бег по пересеченной местности 500 м.	1				РЭШ, Учи.ру
45	Бег в сочетании с ходьбой 900 м.	1				РЭШ, Учи.ру
46	Кроссовый бег 1000 м без учета времени.	1				РЭШ, Учи.ру
47	Эстафетный бег.	1				РЭШ, Учи.ру
48	Эстафетный бег.	1				РЭШ, Учи.ру
49	Подвижная игра "Снайперы".	1				РЭШ, Учи.ру
50	Подвижная игра "Снайперы".	1				РЭШ, Учи.ру
51	Подвижная игра "Быстро и точно"	1				РЭШ, Учи.ру
52	Подвижная игра "Быстро и точно"	1				РЭШ, Учи.ру

53	Челночный бег 3* 10 м.	1				РЭШ, Учи.ру
54	Челночный бег 3* 10 м.	1				РЭШ, Учи.ру
55	Подвижная игра "Точный расчет".	1				РЭШ, Учи.ру
56	Подвижная игра "Точный расчет"	1				РЭШ, Учи.ру
57	Подвижная игра "Мяч ловцу".	1				РЭШ, Учи.ру
58	Подвижная игра " Мяч ловцу".	1				РЭШ, Учи.ру
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				РЭШ, Учи.ру
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				РЭШ, Учи.ру
61	Спортивная игра баскетбол	1				РЭШ, Учи.ру
62	Спортивная игра баскетбол	1				РЭШ, Учи.ру
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				РЭШ, Учи.ру
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				РЭШ, Учи.ру
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				РЭШ, Учи.ру
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				РЭШ, Учи.ру
67	Спортивная игра волейбол	1				РЭШ, Учи.ру
68	Спортивная игра волейбол	1				РЭШ, Учи.ру
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				РЭШ, Учи.ру

70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				РЭШ, Учи.ру
71	Спортивная игра футбол	1				РЭШ, Учи.ру
72	Спортивная игра футбол	1				РЭШ, Учи.ру
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				РЭШ, Учи.ру
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				РЭШ, Учи.ру
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				РЭШ, Учи.ру
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				РЭШ, Учи.ру
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				РЭШ, Учи.ру
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				РЭШ, Учи.ру
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				РЭШ, Учи.ру
82	Освоение правил и техники	1				РЭШ, Учи.ру

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. . Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				РЭШ, Учи.ру
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				РЭШ, Учи.ру
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				РЭШ, Учи.ру
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				РЭШ, Учи.ру

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
95	Освоение правил и техники	1				РЭШ, Учи.ру

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ, Учи.ру
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				РЭШ, Учи.ру
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				РЭШ, Учи.ру
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				РЭШ, Учи.ру
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				РЭШ, Учи.ру

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

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				РЕШ, Учи.ру
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				РЕШ, Учи.ру
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				РЕШ, Учи.ру
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				РЕШ, Учи.ру
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				РЕШ, Учи.ру
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				РЕШ, Учи.ру
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				РЕШ, Учи.ру
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				РЕШ, Учи.ру
9	Закаливание организма	1				РЕШ, Учи.ру
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1				РЕШ, Учи.ру

	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1				РЕШ, Учи.ру
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				РЕШ, Учи.ру
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				РЕШ, Учи.ру
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				РЕШ, Учи.ру
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				РЕШ, Учи.ру
16	Обучение опорному прыжку	1				РЕШ, Учи.ру
17	Обучение опорному прыжку	1				РЕШ, Учи.ру
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РЕШ, Учи.ру
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РЕШ, Учи.ру
20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				РЕШ, Учи.ру
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				РЕШ, Учи.ру
22	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				РЕШ, Учи.ру
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РЕШ, Учи.ру
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РЕШ, Учи.ру

25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				РЕШ, Учи.ру
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				РЕШ, Учи.ру
27	Беговые упражнения	1				РЕШ, Учи.ру
28	Метание малого мяча на дальность	1				РЕШ, Учи.ру
29	Метание малого мяча на дальность	1				РЕШ, Учи.ру
30	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Инвентарь к кроссовому бегу.	1				РЕШ, Учи.ру
31	Обучение дыхания при кроссовом беге. Бег 200 м.	1				РЕШ, Учи.ру
32	Правила поведения при травмах. Бег 300 м.	1				РЕШ, Учи.ру
33	Бег в сочетании с ходьбой 400 м.	1				РЕШ, Учи.ру
34	Бег в сочетании с ходьбой 500 м.	1				РЕШ, Учи.ру
35	Согласование движений рук и ног во время бега. Бег в сочетании с ходьбой 600 м.	1				РЕШ, Учи.ру
36	Бег в сочетании с ходьбой 700 м.	1				РЕШ, Учи.ру
37	Изменение скорости бега. Бег в сочетании с ходьбой 800 м.	1				РЕШ, Учи.ру
38	Бег в сочетании с ходьбой 900 м.	1				РЕШ, Учи.ру
39	Кроссовый бег 1000 м без учета времени.	1				РЕШ, Учи.ру
40	Эстафетный бег.	1				РЕШ, Учи.ру
41	Подвижная игра " Овладей мячом"	1				РЕШ, Учи.ру
42	Подвижная игра " Подвижная цель"	1				РЕШ, Учи.ру

43	Челночный бег 3*10 м.	1				РЕШ, Учи.ру
44	Подвижная игра " Снайперы"	1				РЕШ, Учи.ру
45	Подвижная игра " Быстро и точно"	1				РЕШ, Учи.ру
46	Эстафетный бег.	1				РЕШ, Учи.ру
47	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				РЕШ, Учи.ру
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				РЕШ, Учи.ру
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				РЕШ, Учи.ру
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				РЕШ, Учи.ру
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				РЕШ, Учи.ру
52	Упражнения из игры волейбол	1				РЕШ, Учи.ру
53	Упражнения из игры баскетбол	1				РЕШ, Учи.ру
54	Упражнения из игры футбол	1				РЕШ, Учи.ру
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				РЕШ, Учи.ру
56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				РЕШ, Учи.ру
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЕШ, Учи.ру
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				РЕШ, Учи.ру

	Бег на 1000м					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				РЕШ, Учи.ру
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				РЕШ, Учи.ру
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				РЕШ, Учи.ру
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЕШ, Учи.ру
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				РЕШ, Учи.ру
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				РЕШ, Учи.ру
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				РЕШ, Учи.ру

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				РЕШ, Учи.ру
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры	1				РЕШ, Учи.ру
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				РЕШ, Учи.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. М., "ФИС" 1984

Ковалько В.И. "Здоровьесберегающие технологии". М., "ВАКО" 2004

Левченко А.Н. "Игры, которых не было". М., "Педагогическое сообщество
России".

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЕШ, WWW.GTO.RU(Сайт ГТО)

