

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная  
школа № 10»  
МОАУ "СОШ № 10"

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Садыкова Л.З.  
Протокол №1  
от "28" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Румянцева М.Ю.  
Протокол №1  
от "29" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОАУ «СОШ № 10»

\_\_\_\_\_ Л.А.Швалина  
Приказ № 01/09-211  
от "30" август2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

На 2024-2025 учебный год

г.Оренбург, 2024г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая

культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**  
Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 337 ч (в 1-2 классе три часа в неделю, 3-4 классе 2 часа в неделю): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные 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.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за

счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры 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

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;



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

#### *регулятивные УУД:*

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

### **Предметные результаты**

#### **1 КЛАСС**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

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

#### **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

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

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

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

### 4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енька» 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 учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	0,5	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		0,5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1,5	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/st">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/st</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189544/">art/189544/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223658/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223658/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223819/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223819/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
Итого по разделу		87	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**2 КЛАСС**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	Физическое развитие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
2.2.	Физические качества	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
2.3.	Сила как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2.7.	Развитие координации движений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachme nt/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachme nt/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		8	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1.	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
3.2.	Утренняя зарядка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachme">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachme</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/21a45b408b5.pdf">nt/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		3	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachme nt/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachme nt/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachme nt/a9db07a80a4128226b2e0f1e864c df1b341d4803.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachme nt/a9db07a80a4128226b2e0f1e864c df1b341d4803.pdf</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachme nt/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachme nt/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>

4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192701/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
Итого по разделу		74	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
Итого по разделу		15	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 3 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	0,5	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	1	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279014/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической</i>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/35">https://resh.edu.ru/subject/lesson/35</a>

	<b>стенке</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/">53/start/279040/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	4	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/a9db07a80a4128226b2e0f1e864 cdf1b341d4803.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/a9db07a80a4128226b2e0f1e864 cdf1b341d4803.pdf</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	4	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/a9db07a80a4128226b2e0f1e864 cdf1b341d4803.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/a9db07a80a4128226b2e0f1e864 cdf1b341d4803.pdf</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	4	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3 621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3 621a45b408b5.pdf</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</b>	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193591/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193591/</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	6	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3 621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3 621a45b408b5.pdf</a>
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". <b>Плавательная подготовка</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b>	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/44">https://resh.edu.ru/subject/lesson/44</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">64/start/193696/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a>
Итого по разделу		85	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/</a>
Итого по разделу		14	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/60">https://resh.edu.ru/subject/lesson/60</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/226210/">13/start/226210/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195391/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194634/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195340/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195340/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Опорной прыжок</b>	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195483/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Танцевальные упражнения</b>	3	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/a9db07a80a4128226b2e0f1e864cdf1b341d4803.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/a9db07a80a4128226b2e0f1e864cdf1b341d4803.pdf</a>
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.p">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.p</a>
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Беговые упражнения</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
4.10.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/51">https://resh.edu.ru/subject/lesson/51</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195561/">68/start/195561/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/</a>
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры волейбол</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</a>
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры баскетбол</b>	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a>
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>
Итого по разделу		46	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	14	<a href="https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://cdn.catalog.prosv.ru/attachm ent/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		14	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

**Тематическое Планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
1класса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата изучения</b>
1	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»). <i>Инструктаж по техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.</i> Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	
2	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики.Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	
3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
5	Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);;	1	
6	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
9	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	
10	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	
11	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	
12	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	
13	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	
14	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	
15	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1	
16	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	1	
17	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	
18	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	
19	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	
20	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	
21	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	
22	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	
23	<i>Техника безопасности на уроке гимнастики.</i>	1	

	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.		
24	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	
25	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	
26	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
27	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	
28	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	
29	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	
30	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
31	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	
32	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	
33	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	
34	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	
35	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	
36	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	
37	<i>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</i> История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	
38	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	
39	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	
40	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	
41	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1	
42	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	
43	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	
44	Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем	1	



	шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.		
45	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	
46	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	
47	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	
48	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1	
49	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1	
50	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	
51	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире»	1	
52	Подвижные игры.	1	
53	Спуски с небольшого склона.	1	
54	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	
55	Лыжная эстафета.	1	
56	Передвижение по учебному кругу.	1	
57	Подвижные игры	1	
58	Передвижение по учебному кругу.	1	
59	Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	
60	Лыжная эстафета	1	
61	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	
62	Ведение и удар по воротам	1	
63	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	
64	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	
66	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	
67	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	
68	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	
69	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	
70	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	
71	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	
72	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	
73	Техника безопасности на уроках легкой атлетика. Прыжок в длину с места.	1	
74	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	
75	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	
76	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	
77	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное	1	

	пробеганиеотрезков на скорость.		
78	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	
79	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	
80	Бег по пересечённой местности.	1	
81	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	
82	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	
83	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	
84	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1	
85	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.	1	
86	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	
87	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	
88	Челночный бег 3*10,	1	
89	Бег 30 метров	1	
90	Смешанное передвижение 1000 метров	1	
91	Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	1	
92	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	
93	<b>Промежуточная аттестация.зачёт</b>	1	
94	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	
95	Метание мяча в цель	1	
96	Метание мяча на дальность с места	1	
97	Повороты на месте переступанием	1	
98	Поднимания туловища из положения лёжа на спине,	1	
99	Подвижные игры.	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>	

**Тематическое Планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
2 класса.**

<b>№</b>	<b>Наименование темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата изучения</b>
1	История возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	
2	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1	
3	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	
4	Зарождение Олимпийских игр древности.		
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	
6	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	
7	<i>Техника</i> высокого старта с последующим ускорением.	1	
8	<i>Бег с ускорением 30 метров.</i> Ходьба как жизненно важные способы передвижения.	1	
9	<i>Техника</i> челночного бега. Бег как жизненно важные способы передвижения человека.	1	
10	Бег с изменением направления движения. <i>Игра «Третий лишний»</i>	1	
11	Прыжки с продвижением. <i>Подвижная игра «Третий лишний»</i>	1	
12	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте	1	
13	<i>Техника</i> прыжка в длину с места.	1	
14	<i>Техника</i> прыжка в длину с места. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.	1	
15	<i>Техника</i> прыжка в высоту. <i>Игра «Перестрелка»</i>	1	
16	<i>Техника</i> прыжка в длину с разбега.	1	
17	Запрыгивание с последующим спрыгивание	1	
18	<i>Техника</i> метания малого мяча на дальность. <i>Игра «Вызов номеров».</i>	1	
19	<i>Техника</i> метания малого мяча в вертикальную цель.	1	
20	Броски большого мяча (1кг) на дальность.	1	
21	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1	
22	<i>Многоскоки.</i> Развитие координации.	1	
23	<i>Игра «Волк во рву».</i> Развитие выносливости	1	
24	<i>Игра «Борьба за флажки».</i> Развитие быстроты.	1	
25	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, силы, быстроты. Утренняя зарядка.	1	
26	Развитие гибкости.	1	
27	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	
28	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	
29	Строевые команды в передвижение колонны по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	
30	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	
31	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	

32	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	
33	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	
34	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1	
35	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	
36	Упражнения в группировке. Перекаты.	1	
37	Стойка на лопатках. Формирование осанки.	1	
38	<i>Техника кувырка вперед. Игра «Запрещенное движение».</i>	1	
39	<i>Техника кувырка назад.</i>	1	
40	Гимнастический мост. Развитие гибкости.	1	
41	Передвижение по гимнастической стенке и скамейке.	1	
42	Прыжки со скакалкой. Развитие координации.	1	
43	Упражнения на низкой гимнастической перекладине, перемахи.	1	
44	<i>Техника опорного прыжка. Развитие координации.</i>	1	
45	Прыжки со скакалкой.	1	
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания.	1	
47	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	
48	Передвижение по гимнастической стенке. Комплекс дыхательных упражнений.	1	
49	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	
50	Преодоление полосы препятствий передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	
51	Гимнастическая комбинация. Лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	
52	<i>Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.</i>	1	
53	Передвижение на лыжах <i>без палок.</i>	1	
54	Передвижение на лыжах <i>разными способами без палок.</i>	1	
55	<i>Техника скользящего шага без палок.</i>	1	
56	<i>Техника скользящего шага шагом с палками.</i>	1	
57	<i>Техника ступающего шага без палок.</i>	1	
58	<i>Техника ступающего шага с палками.</i>	1	
59	<i>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</i>	1	
60	<i>Техника поворотов. Игра «Старт шеренгами».</i>	1	
61	<i>Техника подъёмов. Игра «Быстрый лыжник».</i>	1	
62	<i>Техника спусков. Игра «Волшебные ёлочки».</i>	1	
63	Подъемы и спуски. <i>Игра «Белки в лесу».</i>	1	
64	<i>Техника торможений. Техника падения на бок. Игра «Быстрый лыжник».</i>	1	
65	Повороты. Ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения.	1	
66	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1	
67	Подбирание предметов во время спуска.	1	
68	<i>Упражнения на выносливость и координацию.</i>	1	
69	Развитие координации.	1	
70	Закаливание организма.	1	
71	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Игра «Кто дальше бросит?».	1	
72	Ведение мяча. Игра «Попади в мяч».	1	
73	Броски мяча в корзину.	1	
74	Игра «Кто дальше бросит», «Стой».	1	
75	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	
76	Игра «Метко в цель», «Передача мячей».	1	

77	Эстафеты на материале баскетбола.	1	
78	Броски в цель.	1	
79	Техника ведения мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами».	1	
80	Техника ведения мяча в беге. Эстафеты с мячом.	1	
81	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».	1	
82	Волейбол. Подбрасывание мяча.	1	
83	<i>Техника</i> передачи мяча.	1	
84	<i>Техника</i> подача мяча.	1	
85	<i>Техника</i> приём мяча.	1	
86	Приём и передача мяча.	1	
87	<i>Упражнения на развитие координации.</i>	1	
88	<i>Эстафеты с мячом.</i> Организация и проведение подвижных игр.	1	
89	Подвижные игры разных народов.	1	
90	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
91	<i>Техника</i> остановки мяча.	1	
92	<i>Техника</i> ведения мяча. <i>Игра мини футбол</i>	1	
93	<b>Подвижные игры</b> на материале футбола.	1	
94	<b>Легкая атлетика.</b> Правила техники безопасности. <i>Разновидности беговых упражнений.</i>	1	
95	<i>Техника</i> высокого старта с последующим ускорением.	1	
96	Челночный бег. <b>Подвижные игры</b> на материале лёгкой атлетики.	1	
97	<i>Техника</i> прыжка в длину с места.	1	
98	<i>Техника</i> прыжка в высоту. <b>Промежуточная аттестация. Зачёт</b>	1	
99	<i>Техника</i> метания малого мяча на дальность.	1	
100	<i>Техника</i> метания малого мяча в вертикальную цель	1	
101	Броски большого мяча (1кг) на дальность.	1	
102	Ускорение из разных исходных положений.	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	

**Тематическое Планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3класса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата изучения</b>
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1	
2	<i>Правила техники безопасности.</i> Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	
3	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	
4	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 60 м.	1	
5	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
6	Входная контрольная работа.	1	
7	Имитация техники плавания. Кроль на спине.	1	
8	Имитация техники плавания. Кроль на груди.		
9	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	
10	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	
11	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	
12	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1	
13	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
14	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
15	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр .	1	
16	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр		
17	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1	
18	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
19	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
20	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
21	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
22	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
23	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. <i>Правила техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	1	
24	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	
25	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из	1	

	колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.		
19	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
20	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	
21	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.	1	
22	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.	1	
23	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	
24	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разнообразным способом.	1	
25	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	
26	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	
27	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания.	1	
29	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	
30	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания.	1	
31	Упражнения в танцах галоп и полька.	1	
32	Техника кувырка вперед. Развитие гибкости.	1	
33	Техника кувырка вперед. Развитие координации движений.	1	
34	Техника кувырка назад.	1	
35	Техника кувырка назад.	1	
36	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	
37	Стойка на лопатках. Формирование осанки.	1	
38	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	
39	Стойка на лопатках. Формирование осанки.	1	
40	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	
41	Передвижение по гимнастической стенке. Комплекс дыхательных упражнений.	1	
42	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1	
43	Техника опорного прыжка. Развитие координации.	1	

44	Техника опорного прыжка. Развитие координации.	1	
45	Контрольная работа за 1 полугодие.	1	
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания.	1	
47	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания.	1	
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания.	1	
49	<i>Правила техники безопасности</i> на уроках лыжной подготовки. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
50	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
51	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
52	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
53	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
55	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
56	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
57	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
58	Закаливание организма.	1	
59	Торможение плугом.	1	
60	Торможение плугом.	1	
61	Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	
62	Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	
63	<i>Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».</i>	1	
64	<i>Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».</i>	1	
65	Волейбол. Подбрасывание и прием мяча.		
66	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	
67	Волейбол. Подбрасывание и прием мяча.	1	
68	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
69	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Перетягивание каната.	1	
70	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
71	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	
72	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	
73	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
74	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
75	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	
76	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	
77	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча.	1	
78	Подвижные и спортивные игры. Ведение и ловля мяча.	1	
79	Волейбол. Подбрасывание мяча.	1	



80	Подвижные и спортивные игры. Ведение и ловля мяча.	1	
81	Подвижные и спортивные игры. Ведение и ловля мяча.	1	
82	Подвижные и спортивные игры. Ведение и ловля мяча.	1	
83	Подвижные и спортивные игры. Ведение и ловля мяча.	1	
84	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
85	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
86	Эстафеты на материале баскетбола.	1	
87	Эстафеты на материале баскетбола.	1	
88	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	
89	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
90	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	
91	Техника метания малого мяча на дальность.	1	
92	Техника метания малого мяча в вертикальную цель	1	
93	Техника метания малого мяча в вертикальную цель	1	
94	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	
95	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. <i><b>Промежуточная аттестация. Зачёт</b></i>	1	
96	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	
97	. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Сухое плавание.	1	
98	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
99	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
100	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
101	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
102	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	

**Тематическое Планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
4 класса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата изучения</b>
1	Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России	1	
2	Техника безопасности. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	
3	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	
4	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	
5	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	
6	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	
7	Входная контрольная работа.		
8	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1	
9	Оздоровительная физическая культура.	1	
10	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
11	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
12	Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
14	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
15	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
16	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
17	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости)	1	
18	Техника безопасности. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
19	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	
20	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	
21	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	
22	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1	
23	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
25	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	
26	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	
27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	
28	Контрольная работа за 1 полугодие.	1	

29	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
30	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп	1	
31	Техника безопасности. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	
32	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
33	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
34	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
35	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
36	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	1	
37	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
38	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
39	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
40	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
41	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
42	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
43	Техника безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
44	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
45	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
46	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
47	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
48	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
49	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
50	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	
51	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	1	
52	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
53	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
54	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
55	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	

56	Техника безопасности. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1	
57	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	
58	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	
59	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Промежуточная аттестация.	1	
60	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1	
61	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	
62	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
63	<i><b>Промежуточная аттестация. Региональный зачет.</b></i>	1	
64	Техника безопасности. Предупреждение травматизма во время занятий плавания.	1	
65	Упражнения в плавании кролем на груди сухое плавание.	1	
66	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
67	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	
68	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **1-4 КЛАСС**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 3-4 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **1-4 КЛАСС**

Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.

7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.

9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**1-4 KJACC**

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

[WWW.GTO.RU](http://www.gto.ru)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://ru.sport-wiki.org/)