

Автономная некоммерческая образовательная организация  
«Президентский Лицей «Сириус»

Приложение к ООП НОО

**СОГЛАСОВАНА**

Решением педагогического совета  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора Лицея  
от «28» августа 2024 г.  
№ 807/1 ОД-Л

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

федеральная территория «Сириус», 2024

**Аннотация к рабочей программе начального общего образования  
учебного предмета «Физическая культура»**

Место в учебном плане/ недельная нагрузка	1 класс – 2 ч/нед. (исключение - адаптационный период) 2-4 класс - 2 ч/нед.
Базовый/профильный/ углублённый курс	Базовый курс
Документы в основе составления рабочей программы	– Закон 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012; – Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373(ред. от 18.12.2012) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» - Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2007
Учебники	Физическая культура. 1-4 классы. (автор Лях В.И.) Учебник М.: Просвещение, 2021
Пособия	«Физическая культура» Примерные рабочие программы предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы
Электронные ресурсы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Цель	Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Задачи	– Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбор устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; – Овладение школой движений, развитие координации и координационных способностей; – Формирование знаний о личной гигиене; режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; – Выработка представлений об основных видах спорта; – Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
Структура дисциплины	1 класс: «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Гимнастика». 2 - 4 класс: «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Гимнастика», «Плавание» .
Формы контроля	Практическая работа, устный опрос, тестирование и др.
Оценивание	Текущее оценивание и промежуточная аттестация - 5-ти балльная система
Количество учебных часов, с указанием количества часов,	1 класс: 66 часов 2 класс: 68 часов 3 класс: 68 часов 4 класс: 68 часов

отводимых диагностики	для	Итого: 270 часов
--------------------------	-----	------------------

### **Планируемые результаты освоения учебного материала**

**Личностные результаты** освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

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** освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

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.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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;

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия 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.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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 простоты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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;

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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;

- 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.

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, плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- 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.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Содержание обучения в 1 классе.**

*Знания о физической культуре.*

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

*Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

*Оздоровительная физическая культура.*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

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

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

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

*Лёгкая атлетика.*

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

*Подвижные и спортивные игры.*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

### **Содержание обучения во 2 классе.**

*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.

*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, оббеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

*Подвижные игры.*

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

*Плавание.*

Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоёмах. Основные требования к местам купания в летний период. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании. Спортивный способ «Кроль на спине». Способ плавания «Кроль на груди». Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Подвижные игры в воде.

**Содержание обучения в 3 классе.**

*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 противходом, 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.

#### *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. 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.

*Содержание обучения в 4 классе.*

*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. 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.

*Плавательная подготовка.*

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

*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.

**Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 1 класс.**

№ п/п	Наименование модулей и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятие «Физическая культура»	1	-		В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.		-		В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/</a>
1.3	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития		-		В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>								
2.1	Равномерная ходьба и равномерный бег	10			Сентябрь-октябрь – май.	Рассказ, беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.	4			Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Прыжки в высоту с прямого разбега	4			Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.4	Овладение навыками метания	4			Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		22						
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»								
3.1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов				В течение урока	Демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Освоение строевых упражнений				В течение урока	Демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	5		5	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4	Освоение навыков лазанья и перелезания	5		5	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5	Освоение навыков в опорных прыжках.	2		2	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6	Освоение навыков в равновесии	2		2	Ноябрь-	Практическая	Наблюдение,	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

					декабрь	работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	контроль двигательных качеств	/subject/9/
	Итого по разделу	14						
Модуль «Спортивные и подвижные игры»								
4.1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	3		3	Январь-апрель	Практическая работа, демонстрация навыков бега. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	3		3	Январь-апрель	Практическая работа, демонстрация навыков в прыжках. Выполнение упражнений	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	3		3	Январь-апрель	Практическая работа, демонстрация навыков в метании. Выполнение упражнений	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4	Подвижные игры на основе мини-футбола.	6		8	Январь-апрель	Демонстрация техники выполнения упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.5	Подвижные игры с элементами баскетбола	7		8	Январь-апрель	Демонстрация техники выполнения упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Подвижные игры с элементами волейбола	6						
	Итого по разделу	28						
	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»				В процессе изучения модулей «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры»			
	Резервное время	1						
	Общее количество часов по программе	66						

### Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 2 класс.

№ п/п	Наименование модулей и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>1. Знания о физической культуре</b>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках плавания	2		2	В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Первые олимпийские игры. Современные Олимпийские игры				В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации.				В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1						
<b>2. Легкая атлетика</b>								
2.1	Овладение знаниями				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	4		4	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.4	Овладение навыками метания	3		3	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5	Освоение навыков прыжков	3		3	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	12		12				
3. Гимнастика с элементами акробатики								
3.1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов				В течение урока	Демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Освоение строевых упражнений				В течение урока	Демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	3		3	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4	Освоение навыков лазанья и перелезания	2		2	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5	Освоение навыков в опорных	2		2	Ноябрь-	Практическая	Наблюдение,	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	прыжках.				декабрь	работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	контроль двигательных качеств	subject/9/
3.6	Освоение навыков в равновесии	2		2	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	9		9				
4. Плавание								
4.1	Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде	2		2	Сентябрь - май	Рассказ, беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2	Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой	2		2	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3	Дыхательные упражнения в воде	3		3	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4	Спортивные способы плавания	24		24	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.5	Игры на воде	3		3	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	34						
5. «Подвижные и спортивные игры»								
5.1	Подвижные игры на основе	4		4	Октябрь-	Демонстрация	Наблюдение,	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	баскетбола				ноябрь, январь- апрель	техники выполнения упражнений.	контроль двигательных качеств	subject/9/
5.2	Подвижные игры на основе волейбола	4		4	Октябрь- ноябрь, январь- апрель	Демонстрация техники выполнения упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
5.3	Подвижные игры на основе футбола	4		4	Октябрь- ноябрь, январь- апрель	Демонстрация техники выполнения упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
Итого по разделу		12						
Резервное время		-						
Общее количество часов по программе		68						

### Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 3 класс.

№ п/п	Наименование модулей и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>1. Знания о физической культуре</b>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	2		2	В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта.				В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Строение тела				В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2		2				
<b>2. Легкая атлетика</b>								
2.1	Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	4		4	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						Выполнение упражнений.		
2.4	Освоение навыков метания	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5	Освоение навыков прыжков	4		4	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	12		12				
3. Гимнастика с элементами акробатики								
3.1	Освоение строевых упражнений				В течение урока	Выполнение упражнений.	Наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Освоение строевых упражнений				В течение урока	Выполнение упражнений.	Наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	3		3	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4	Освоение навыков лазанья и перелезания	3		3	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5	Освоение навыков в опорных прыжках.	2		2	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация	Наблюдение, контроль двигательных	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						навыков. Выполнение упражнений.	качеств	
3.6	Освоение навыков равновесия	1		1	Ноябрь- декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
	Итого по разделу	9		9				
4. Плавание								
4.1	Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде	1		1	Сентябрь - май	Рассказ, беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
4.2	Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой	2		2	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
4.3	Дыхательные упражнения в воде	3		3	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
4.4	Спортивные способы плавания	24		24	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
4.5	Игры на воде	3		3	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
	Итого по разделу	33						
5. «Подвижные и спортивные игры»								
5.1	Подвижные игры на основе баскетбола	4		4				
5.2	Подвижные игры на основе	4		4				

	волейбола							
5.3	Подвижные игры на основе футбола	4		4				
	Итого по разделу	12		12				
	Резервное время	-						
	Общее количество часов по программе	68		68				

**Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 4 класс.**

№ п/п	Наименование модулей и тем программы	Количество часов			Период изучения	Виды деятельности	Виды, формы, контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>1. Знания о физической культуре</b>								
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	2		2	Сентябрь, январь	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта.				В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Строение тела				В процессе урока	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериала	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2						
<b>2. Легкая атлетика</b>								
2.1	Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	4		4	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						Выполнение упражнений.		
2.4	Освоение навыков метания	2		2	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5	Освоение навыков прыжков	4		4	Сентябрь-октябрь, апрель-май	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	12		12				
3. Гимнастика с элементами акробатики								
3.1	Освоение строевых упражнений				В течение урока	Выполнение упражнений.	Наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Освоение строевых упражнений				В течение урока	Выполнение упражнений.	Наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	4		4	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4	Освоение навыков лазанья и перелезания	2		2	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5	Освоение навыков в опорных прыжках.	1		1	Ноябрь-декабрь	Практическая работа, демонстрация	Наблюдение, контроль двигательных	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						навыков. Выполнение упражнений.	качеств	
3.6	Освоение навыков равновесия	2		2	Ноябрь- декабрь	Практическая работа, демонстрация навыков. Выполнение упражнений.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
	Итого по разделу	9		9				
4. Плавание								
4.1	Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде				В процессе урока	Рассказ, беседа	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
4.2	Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой	2		2	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
4.3	Дыхательные упражнения в воде	3		3	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
4.4	Спортивные способы плавания	24		24	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
4.5	Игры на воде	3		3	Сентябрь - май	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>
	Итого по разделу	34						
5. «Подвижные и спортивные игры»								
5.1	Подвижные игры на основе баскетбола	4		4	Январь- апрель	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>

							качеств	
5.2	Подвижные игры на основе волейбола	4		4	Январь-апрель	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5.3	Подвижные игры на основе футбола	4		4	Январь-апрель	Демонстрация практических навыков.	Наблюдение, контроль двигательных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	12		12				
Резервное время		-						
Общее количество часов по программе		68		68				

## Материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Аптечка
2.	Барьеры легкоатлетические
3.	Ворота для мини-футбола
4.	Гимнастический подкидной мостик
5.	Бревно гимнастическое
6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, щиты для метания)
7.	Конусы для разметки
8.	Манишки тренировочные
9.	Мат гимнастический
10.	Медболы
11.	Музыкальный центр
12.	Мячи для метания
13.	Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
14.	Насос для накачивания мячей
15.	Обруч
16.	Палка гимнастическая
17.	Проектор или мультимедийная доска
18.	Рулетка измерительная
19.	Сетка волейбольная
20.	Скакалка детская
21.	Скамейка гимнастическая
22.	Стенка гимнастическая
23.	Щит баскетбольный тренировочный
24.	Эстафетная палочка

### Учебно-методическое обеспечение

№	
1.	Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту / П.А. Киселев, С.Б. Киселев. – Волгоград : «Учитель», 2020
2.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2011.
3.	Оздоровительная работа в начальной школе / Н. А. Шевердина. Ростов н/Д : Феникс, 2008.
4.	Подвижные игры в спортзале / А.Ю. Патрикеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2015.
5.	Физическая культура. Методические рекомендации. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
6.	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"
7.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры
8.	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
9.	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
10.	<a href="http://obg-fizkultura.ru">http://obg-fizkultura.ru</a>
11.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>