

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом
совете ГБОУ СОШ №4
п.г.т.Безенчук

Протокол №1 от
29.08.25 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Демидова Е.Б.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Пискунова Н.В.

Приказ № 450-од от
29.08.25 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2361790)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

п.г.т.Безенчук 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю) и третий час в неделю берётся за счёт внеурочной деятельности «Спортивные игры – модуль «Футбол» - 34 часа.

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.

Футбол.

Комплексы упражнений, формирующих двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста. Подвижные игры специальной направленности.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Футбол.

Комплексы упражнений, формирующих двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста. Подвижные игры специальной направленности.

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.

Футбол.

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча. Учебные игры в футбол.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним

признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Футбол.

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча. Техника владения мячом игры вратаря. Учебные игры в футбол.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/
2.2	Лыжная подготовка	0			

2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.5	Футбол	12			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/
2.2	Лыжная подготовка	0			
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/

2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.5	Футбол	12			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/

2.2	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.6	Футбол	12			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/

2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.6	Футбол	8			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Распределение программного материала по физической культуре по четвертям
1 класс

№	Четверти							
	I		II		III		IV	
	Всего часов	24	Всего часов	24	Всего часов	27	Всего часов	24
1	Знания о ФК	1	Способы самостоятельной деятельности	1	Знания о ФК	1	Подвижные и спортивные игры	9
2	Оздоровительная ФК	1	Оздоровительная ФК	1	Оздоровительная ФК	1	Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	9
3	Легкая атлетика	12	Гимнастика с основами акробатики	18	Футбол	12	Легкая атлетика	6
4	Подвижные и спортивные игры	10	Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	4	Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	13		
5								

Всего: 99 ч.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о ФК. Тема «Что понимается под физической культурой»	1				
2	Легкая атлетика. Правила т/б на занятиях. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1				
3	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1				
4	Оздоровительная ФК. Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»	1				
5	Легкая атлетика. Прыжки, разновидности прыжков (в длину, в высоту)	1				
6	Легкая атлетика. Прыжки, разновидности прыжков (в длину, в высоту)	1				
7	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1				
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с места	1				
9	Легкая атлетика. Равномерное	1				

	передвижение в ходьбе и беге					
10	Легкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с места	1				
11	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1				
12	Легкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с места	1				
13	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1				
14	Легкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с места	1				
15	Правила т/б на занятиях. Подвижные игры, их разновидности. Правила игры. Действия игроков в игре.	1				
16	Сюжетно-ролевые игры.	1				
17	Сюжетно-ролевые игры.	1				
18	Сюжетно-ролевые игры.	1				
19	Подвижные и спортивные игры с мячом.	1				
20	Подвижные и спортивные игры с мячом.	1				
21	Подвижные и спортивные игры с мячом.	1				
22	Командные игры и эстафеты.	1				
23	Командные игры и эстафеты.	1				
24	Командные игры и эстафеты.	1				
25	Способы самостоятельной	1				

	деятельности. Тема «Режим дня школьника»					
26	Прикладно-ориентированная ФК. «Что такое ГТО?». Знакомство с нормами ГТО в I возрастной ступени.	1				
27	«Что такое ГТО?». Знакомство с нормами ГТО в I возрастной ступени.	1				
28	«Что такое ГТО?». Знакомство с нормами ГТО в I возрастной ступени.	1				
29	«Что такое ГТО?». Знакомство с нормами ГТО в I возрастной ступени.	1				
30	Оздоровительная ФК. Тема «Осанка человека»	1				
31	Гимнастика. Правила т/б на занятиях. Строевые приёмы.	1				
32	Гимнастика. Строевые приёмы.	1				
33	Гимнастика. Строевые приёмы. Исходные положения в физических упражнениях.	1				
34	Гимнастика. Строевые приёмы. Исходные положения в физических упражнениях.	1				
35	Гимнастические упражнения с мячом.	1				
36	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1				
37	Танцевальные гимнастические упражнения.	1				
38	Гимнастические упражнения с мячом.	1				

39	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1				
40	Танцевальные гимнастические упражнения.	1				
41	Акробатические упражнения	1				
42	Акробатические упражнения	1				
43	Акробатические упражнения	1				
44	Акробатические упражнения	1				
45	Акробатические упражнения	1				
46	Акробатические упражнения	1				
47	Акробатические упражнения	1				
48	Акробатические упражнения	1				
49	Знания о ФК. Тема «Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей»	1				
50	Оздоровительная ФК. Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»	1				
51	Футбол. Правила т/б на занятиях. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	1				
52	История зарождения футбола. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	1				
53	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования	1				

	технических приемов. Подвижные игры.					
54	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	1				
55	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	1				
56	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	1				
57	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Движение с мячом в разных направлениях. Подвижные игры.	1				
58	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Движение с мячом в разных направлениях. Эстафеты.	1				
59	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Движение с мячом в разных направлениях. Игра 3х3 без вратарей.	1				

60	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Жонглирование мячом. Игра 3х3 без вратарей.	1				
61	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Жонглирование мячом. Игра 3х3 без вратарей.	1				
62	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Контрольно-тестовые упражнения (ведение, обвод фишек и удар по малым воротам. Игра 3х3 без вратарей.	1				
63	Прикладно-ориентированная ФК. Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				
64	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				
65	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м - тестирование	1				
66	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности.	1				
67	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности.	1				
68	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности - тестирование	1				
69	Нормативы комплекса ГТО силовой	1				

	направленности - тестирование					
70	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				
71	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				
72	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места – тестирование.	1				
73	Нормативы комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Упражнения на развитие гибкости.	1				
74	Нормативы комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Упражнения на развитие гибкости.	1				
75	Нормативы комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя - тестирование	1				
76	Подвижные и спортивные игры. Правила т/б на занятиях. Подвижные игры с мячом.	1				
77	Подвижные игры с мячом.	1				
78	Подвижные игры с мячом.	1				
79	Подвижные и спортивные игры с элементами игры баскетбол.	1				
80	Подвижные и спортивные игры с элементами игры баскетбол.	1				
81	Подвижные и спортивные игры с элементами игры баскетбол.	1				
82	Подвижные и спортивные игры с	1				

	элементами игры волейбол.					
83	Подвижные и спортивные игры с элементами игры волейбол.	1				
84	Подвижные и спортивные игры с элементами игры волейбол.	1				
85	Прикладно-ориентированная ФК. Нормативы комплекса ГТО. Метание мяча в цель.	1				
86	Нормативы комплекса ГТО. Метание мяча в цель.	1				
87	Нормативы комплекса ГТО. Метание мяча в цель - тестирование	1				
88	Нормативы комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции.	1				
89	Нормативы комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции.	1				
90	Нормативы комплекса ГТО. Бег на 30 м - тестирование	1				
91	Нормативы комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				
92	Нормативы комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				
93	Нормативы комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Шестиминутный бег - тестирование	1				
94	Легкая атлетика. Правила т/б на занятиях. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1				

95	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижные игры на развитие быстроты и координации.	1				
96	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижные игры на развитие быстроты и координации.	1				
97	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1				
98	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1				
99	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

Распределение программного материала по физической культуре по четвертям
2 класс

№	Четверти							
	I		II		III		IV	
	Всего часов	24	Всего часов	24	Всего часов	30	Всего часов	24
1	Знания о ФК	1	Знания о ФК	1	Способы самостоятельной деятельности	3	Знания о ФК	1
2	Способы самостоятельной деятельности	3	Способы самостоятельной деятельности	3	Оздоровительная ФК	1	Оздоровительная ФК	2
3	Легкая атлетика	7	Гимнастика с основами акробатики	14	Футбол	12	Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	14
4	Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	6	Подвижные и спортивные игры	6	Подвижные и спортивные игры	6	Легкая атлетика	7
5	Подвижные и спортивные игры	7			Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	8		

Всего: 102 ч

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о ФК. Тема «Зарождение Олимпийских игр»	1				
2	Легкая атлетика. Правила т/б на занятиях. Сложно-координированные беговые упражнения	1				
3	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения	1				
4	Легкая атлетика. Сложно-координированные прыжковые упражнения	1				
5	Легкая атлетика. Сложно-координированные прыжковые упражнения	1				
6	Прикладно-ориентированная ФК. Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места - тестирование	1				
7	Нормативы комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции - тестирование	1				
8	Легкая атлетика. Метание мяча в цель	1				
9	Легкая атлетика. Метание мяча в цель	1				
10	Нормативы комплекса ГТО. Метание мяча в цель и на дальность -	1				

	тестирование					
11	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения	1				
12	Нормативы комплекса ГТО. Смешанное передвижение - тестирование	1				
13	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Физическое развитие. Показатели физического развития». Заполнение «Дневника наблюдений по ФК»	1				
14	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Физическое развитие. Измерение длины и массы тела». Заполнение «Дневника наблюдений по ФК»	1				
15	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Физическое развитие. Измерение формы осанки». Заполнение «Дневника наблюдений по ФК»	1				
16	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м - тестирование	1				
17	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности - тестирование	1				
18	Правила т/б на занятиях. Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				

19	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
20	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
21	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
22	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
23	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
24	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
25	Знания о ФК. Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»	1				
26	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Физические качества. Выносливость как физическое качество»	1				
27	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Развитие координации движений»	1				
28	Правила т/б на занятиях. Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
29	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
30	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				

31	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
32	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
33	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
34	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Гибкость как физическое качество»	1				
35	Гимнастика. Правила т/б на занятиях. Строевые упражнения.	1				
36	Гимнастика. Строевые упражнения. Гимнастическая разминка.	1				
37	Гимнастическая разминка. Акробатические упражнения.	1				
38	Гимнастическая разминка. Акробатические упражнения.	1				
39	Гимнастическая разминка. Акробатические упражнения.	1				
40	Гимнастическая разминка. Акробатические упражнения.	1				
41	Гимнастическая разминка. Акробатические упражнения.	1				
42	Гимнастическая разминка. Акробатические упражнения.	1				
43	Гимнастическая разминка. Упражнения со скакалкой.	1				
44	Гимнастическая разминка.	1				

	Упражнения со скакалкой.					
45	Гимнастическая разминка. Упражнения с мячом.	1				
46	Гимнастическая разминка. Упражнения с мячом.	1				
47	Гимнастическая разминка. Танцевальные движения.	1				
48	Гимнастическая разминка. Танцевальные движения.	1				
49	Оздоровительная ФК. Тема «Закаливание организма»	1				
50	Правила т/б на занятиях. Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
51	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
52	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
53	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
54	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
55	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
56	Футбол. Правила т/б на занятиях. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	1				
57	Футбол. Комплексы специальных	1				

	упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча.					
58	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча.	1				
59	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника передачи мяча.	1				
60	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника передачи мяча.	1				
61	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча.	1				
62	Футбол. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в кругу). Игра 3х3 «Футбол» в малые ворота.	1				
63	Футбол. Комплексы специальных упражнений. Техника удара по мячу. Игра 3х3 «Футбол» в малые ворота.	1				
64	Футбол. Комплексы специальных упражнений. Техника удара по мячу.	1				

	Игра 3х3 «Футбол» в малые ворота.					
65	Футбол. Комплексы специальных упражнений. Техника удара по мячу. Игра 3х3 «Футбол» в малые ворота.	1				
66	Футбол. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафет. Игра 3х3 «Футбол» в малые ворота.	1				
67	Футбол. Контрольно-тестовое упражнение (удар средней частью подъема). Игра 3х3 «Футбол» в малые ворота.	1				
68	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Сила как физическое качество»	1				
69	Прикладно-ориентированная ФК. Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
70	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
71	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Развитие координации движений»	1				
72	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
73	Развитие физических качеств,	1				

	необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.					
74	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Быстрота как физическое качество»	1				
75	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
76	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
77	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
78	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
79	Знание о ФК. Тема «История возникновения физических упражнений и первых соревнований»	1				
80	Оздоровительная ФК. Тема «Утренняя зарядка»	1				
81	Оздоровительная ФК. Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»	1				
82	Прикладно-ориентированная ФК. Правила т/б на занятиях. Тема «История развития комплекса ГТО»	1				

83	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				
84	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				
85	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности.	1				
86	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м - тестирование	1				
87	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места - тестирование	1				
88	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности - тестирование	1				
89	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности - тестирование	1				
90	Легкая атлетика. Правила т/б на занятиях. Сложно-координированные беговые упражнения	1				
91	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1				
92	Нормативы комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции – тестирование.	1				
93	Легкая атлетика. Сложно-координированные прыжковые упражнения	1				
94	Легкая атлетика. Сложно-координированные прыжковые	1				

	упражнения					
95	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1				
96	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
97	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
98	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
99	Легкая атлетика. Метание мяча. Подвижные игры.	1				
100	Нормативы комплекса ГТО. Метание мяча в цель и на дальность – тестирование.	1				
101	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1				
102	Нормативы комплекса ГТО. Смешанное передвижение – тестирование.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

Распределение программного материала по физической культуре по четвертям
3 класс

№	Четверти							
	I		II		III		IV	
	Всего часов	24	Всего часов	24	Всего часов	30	Всего часов	24
1	Знания о ФК	1	Оздоровительная ФК	1	Знания о ФК	1	Оздоровительная ФК	1
2	Способы самостоятельной деятельности	1	Способы самостоятельной деятельности	1	Способы самостоятельной деятельности	1	Способы самостоятельной деятельности	1
3	Легкая атлетика	12	Гимнастика с основами акробатики	18	Футбол	12	Легкая атлетика	6
4	Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	6	Подвижные и спортивные игры	4	Подвижные и спортивные игры	10	Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	16
5	Подвижные и спортивные игры	4			Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	6		

Всего: 102 ч.

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о ФК. Тема «Физическая культура народов, населявших территорию России.»	1				
2	Способы самостоятельной деятельности. График занятий по развитию физических качеств на учебный год. Заполнение «Дневника наблюдений по ФК».	1				
3	Легкая атлетика. Правила т/б на занятиях. Сложно-координированные беговые упражнения	1				
4	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения – бег на скорость.	1				
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега - разучивание	1				
6	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения – челночный бег.	1				
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега – подводящие упражнения	1				
8	Легкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы из разных и.п.	1				

9	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения – бег с препятствиями	1				
10	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега – закрепление техники выполнения.	1				
11	Легкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы из разных и.п. в парах.	1				
12	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения – бег на скорость до 30 м	1				
13	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега – выполнение с полной координацией	1				
14	Легкая атлетика. Броски набивного мяча разными способами.	1				
15	Прикладно-ориентированная ФК. Нормативы комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции – тестирование.	1				
16	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места – тестирование.	1				
17	Нормативы комплекса ГТО. Бег на 1 000 м – тестирование.	1				
18	Нормативы комплекса ГТО. Метание мяча на дальность – тестирование.	1				
19	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м – тестирование.	1				

20	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности – тестирование.	1				
21	Правила т/б на занятиях. Подвижные игры с элементами игры волейбол	1				
22	Подвижные игры с элементами игры волейбол	1				
23	Подвижные игры с элементами игры волейбол	1				
24	Подвижные игры с элементами игры волейбол	1				
25	Оздоровительная ФК. Тема «История развития физической культуры в России»	1				
26	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Виды физических упражнений». Заполнение «Дневника наблюдений по ФК».	1				
27	Правила т/б на занятиях. Подвижные игры с элементами игры волейбол	1				
28	Подвижные игры с элементами игры волейбол	1				
29	Подвижные игры с элементами игры волейбол	1				
30	Подвижные игры с элементами игры волейбол	1				
31	Гимнастика. Правила т/б на занятиях. Строевые упражнения.	1				
32	Гимнастика. Строевые упражнения.	1				

	Ритмическая гимнастика.					
33	Гимнастика. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1				
34	Гимнастика. Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения.	1				
35	Гимнастика. Танцевальные упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
36	Гимнастика. Танцевальные упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
37	Гимнастика. Танцевальные упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
38	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1				
39	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1				
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
41	Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения.	1				
42	Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения.	1				
43	Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения.	1				

44	Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения.	1				
45	Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения.	1				
46	Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения.	1				
47	Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения.	1				
48	Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения.	1				
49	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Дозировка физической нагрузки». Заполнение «Дневника наблюдений по ФК».	1				
50	Знания по ФК. Тема «История появления современного спорта»	1				
51	Правила т/б на занятиях. Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
52	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
53	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
54	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
55	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
56	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				

57	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
58	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
59	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
60	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
61	Футбол. Правила т/б на занятиях. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча (средней и внешней частью подъема)	1				
62	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча (с изменением направления движения)	1				
63	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	1				
64	Футбол. Техника финтов «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону» Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.	1				
65	Футбол. Техника финтов «Ложная	1				

	остановка» и «Уход с мячом в сторону» Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.					
66	Футбол. Техника передача и остановка мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола	1				
67	Футбол. Техника передача и остановка мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола	1				
68	Футбол. Техника отбора мяча накладыванием стопы. Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.	1				
69	Футбол. Техника отбора мяча выбиванием ногой. Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.	1				
70	Футбол. Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой. Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.	1				
71	Футбол. Техника удара по мячу внутренней частью подъема. Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1				
72	Футбол. Техника удара по мячу внутренней частью подъема. Контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу внутренней частью подъема).	1				

73	Прикладно-ориентированная ФК. Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
74	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
75	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
76	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
77	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
78	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
79	Оздоровительная ФК. Тема «Закаливание организма при помощи обливания под душем».	1				
80	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры». Заполнение «Дневника наблюдений по ФК».	1				
81	Правила т/б на занятиях. Развитие	1				

	физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.					
82	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
83	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
84	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
85	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				
86	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				
87	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности.	1				
88	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м - тестирование	1				
89	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места - тестирование	1				
90	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности - тестирование	1				
91	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности - тестирование	1				
92	Легкая атлетика. Правила т/б на занятиях. Сложно-координированные беговые упражнения	1				

93	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1				
94	Нормативы комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции – тестирование.	1				
95	Легкая атлетика. Сложно-координированные прыжковые упражнения	1				
96	Легкая атлетика. Метание мяча. Подвижные игры.	1				
97	Нормативы комплекса ГТО. Метание мяча в цель и на дальность.	1				
98	Нормативы комплекса ГТО. Метание мяча в цель и на дальность – тестирование.	1				
99	Легкая атлетика. Сложно-координированные прыжковые упражнения	1				
100	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1				
101	Нормативы комплекса ГТО. Бег на 1 000 м – тестирование.	1				
102	Нормативы комплекса ГТО. Наклон стоя - тестирование	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

Распределение программного материала по физической культуре по четвертям
4 класс

№	Четверти							
	I		II		III		IV	
	Всего часов	16	Всего часов	16	Всего часов	20	Всего часов	16
1	Знания о ФК	1	Оздоровительная ФК	1	Знания о ФК	1	Оздоровительная ФК	1
2	Способы самостоятельной деятельности	1	Способы самостоятельной деятельности	1	Способы самостоятельной деятельности	1	Способы самостоятельной деятельности	1
3	Легкая атлетика	8	Гимнастика с основами акробатики	12	Футбол	8	Легкая атлетика	4
4	Подвижные и спортивные игры	6	Подвижные и спортивные игры	2	Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	6	Прикладно-ориентированная ФК (ГТО)	10
5					Подвижные и спортивные игры	4		

Всего: 68 ч.

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о ФК. Тема «Из истории развития физической культуры в России».	1				
2	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма». Заполнение «Дневника наблюдений по ФК».	1				
3	Легкая атлетика. Правила т/б на занятиях. Бег на короткие дистанции – низкий старт.	1				
4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – стартовый разгон, бег по дистанции.	1				
5	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – финиширование.	1				
6	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции - тестирование	1				
7	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность с места. Кроссовый бег.	1				
8	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность с места. Кроссовый бег.	1				

9	Легкая атлетика. Бег на 1 000 м – тестирование.	1				
10	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность с места – тестирование.	1				
11	Правила т/б на занятиях. Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
12	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
13	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
14	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
15	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
16	Подвижные игры с элементами игры волейбол.	1				
17	Оздоровительная ФК. Тема «Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения»	1				
18	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой». Заполнение «Дневника наблюдений по ФК».	1				
19	Гимнастика. Правила т/б на занятиях. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1				
20	Строевые упражнения. Акробатические	1				

	упражнения.					
21	Акробатическая комбинация – правила составления, разучивание.	1				
22	Акробатическая комбинация – закрепление.	1				
23	Акробатическая комбинация – совершенствование. Работа в группах.	1				
24	Акробатическая комбинация – зачёт.	1				
25	Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
26	Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
27	Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
28	Танцевальные упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом.	1				
29	Танцевальные упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом.	1				
30	Танцевальные упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом.	1				
31	Правила т/б на занятиях. Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
32	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
33	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
34	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				

35	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
36	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1				
37	Знания по ФК. Тема «Развитие национальных видов спорта в России»	1				
38	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Регулирование физической нагрузки по пульсу во время самостоятельных занятий». Заполнение «Дневника наблюдений по ФК».	1				
39	Футбол. Правила т/б на занятиях. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча и финты.	1				
40	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча и финты.	1				
41	Футбол. Техника передачи и остановки мяча. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1				
42	Футбол. Техника передачи и остановки мяча. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1				
43	Футбол. Техника отбора мяча	1				

	перехватом. Эстафеты с элементами футбола.					
44	Футбол. Техника отбора мяча перехватом. Контрольно-тестовое упражнение (отбор мяча перехватом).	1				
45	Футбол. Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема. Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1				
46	Футбол. Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема. Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	1				
47	Прикладно-ориентированная ФК. Правила т/б на занятиях. Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
48	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
49	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
50	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				

51	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
52	Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
53	Оздоровительная ФК. Тема «Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп»	1				
54	Способы самостоятельной деятельности. Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности». Заполнение «Дневника наблюдений по ФК».	1				
55	Правила т/б на занятиях. Развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Подвижные игры.	1				
56	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				
57	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1				
58	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности.	1				
59	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м - тестирование	1				

60	Нормативы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места - тестирование	1				
61	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности - тестирование	1				
62	Легкая атлетика. Правила т/б на занятиях. Сложно-координированные беговые упражнения	1				
63	Легкая атлетика. Сложно-координированные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1				
64	Нормативы комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции – тестирование.	1				
65	Легкая атлетика. Сложно-координированные прыжковые упражнения. Метание мяча.	1				
66	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Метание мяча.	1				
67	Нормативы комплекса ГТО. Метание мяча на дальность – тестирование.	1				
68	Нормативы комплекса ГТО. Бег на 1 000 м – тестирование.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб.
пособие для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.- 4-е изд. - М.:
Просвещение, 2021. - 175 с.
2. Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учебное
пособие для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение
- 2017. - 132 с.
3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная

линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: учеб. пособие для
общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Просвещение,
2021. - 63 с.

4. Примерная рабочая программа учебного предмета "Физическая
культура" (модуль "Футбол") для общеобразовательных организаций,
реализующих образовательные программы начального общего, основного
общего и среднего общего образования. Авторы: Грибачева М.А.,
Анисимова М.В. Москва, 2020 год.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://user.gto.ru/>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/>

