

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Петрозаводского городского округа

МОУ «Лицей № 40»

РАССМОТРЕНО

Кафедра физической
культуры

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол № 8

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 175

от «31» августа 2023 г.

Савицкая С.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 – 4 классов

Петрозаводск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения федеральной образовательной программы начального общего образования, представленных в ФГОС НОО, в соответствии с федеральной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура», а также на основе федеральной рабочей программы 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 – в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Региональный компонент

Содержание материала	3класс
1. Развитие спортивных и подвижных игр в Карелии	1
2. Подвижные игры: «кукот» (петух), «ляпки с мячом», «сеть да рыбка», «рукавица», «лапта»	1
3. Олимпийцы Карелии	1
4. Развитие спорта в Карелии	1
5. Спортивная Карелия	1
6. Лыжный спорт Карелии	1

Внесение изменений в РП по учебному предмету

в условиях перехода на ДО

Формы организации обучения

При изучении учебного предмета применяются как традиционные, так и дистанционные формы организации обучения. Дистанционные формы обучения реализуются в основном с применением информационно телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися. С использованием дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебной деятельности, как:

- уроки;
- лекции;
- онлайн–консультации;
- практические занятия;
- контрольные работы;
- самостоятельные работы

Образовательный процесс ведется с помощью дистанционных технологий. Планирование электронных занятий осуществляется так, чтобы не нарушить требования СанПиН школы о продолжительности непрерывного применения технических средств. Подробности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на занятии

Вид непрерывной деятельности	Время деятельности в зависимости от класса, мин.	
	1–2-й класс	3–4-й класс

Просмотр статических изображений на экранах отраженного свечения	10	15
Просмотр телепередач	15	20
Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	15	20
Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	15	15
Прослушивание аудиозаписи	20	20
Прослушивание аудиозаписи в наушниках	10	15

Общее время работы за компьютером не должно превышать: в 1–2-м классе — 20 минут, 3–4-м — 25 минут.

Формы ДО по физической культуре: использование различных сайтов, образовательных платформ.

- <http://www.edu.ru>
- <https://www.google.com/url?q=http://www.videosursy.ru>
- <https://nsportal.ru>
- <https://infourok.ru>

- <https://www.youtube.com>
- <https://videouroki.net>
- <https://proshkolu.ru/>
- <https://1sept.ru/news/sources/374/2>
- <https://www.google.com/url?q=http://festival.1september.ru>

Формы контроля: через электронный журнал, электронную почту (каждый учитель создает папку, а родители или дети отправляют фото, сканы выполненных работ), мессенджеры: ВКонтакте.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в

передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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.

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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

Мониторинг. Контроль над освоением учебного материала по разделам программы. 3класс

Подвижные игры. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,

метаниями.

Легкая атлетика: Бег 30 м. Челночный бег 3/10м/с. Прыжки в длину с места. 6-ти минутный бег. Метание малого мяча на дальность. Бег 1км без учета времени.

Гимнастика: Техника выполнения акробатической комбинации. Наклон вперед из положения сидя, см. Тест метание набивного мяча. Подтягивание девочки на низкой перекладине из виса лежа, мальчики на высокой перекладине

Лыжная подготовка.

3класс. Передвижение попеременно двухшажным ходом. Подъем «лесенкой». Спуски в «высокой и низкой» стойках. Прохождение дистанции 1,5 км.

Учащиеся должны уметь демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30метров с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000метров	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3x10метров	11,0	11,5

Тематическое планирование

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные(цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/ - Текст: электронный
Итого по разделу		1		
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/ - Текст: электронный
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/ - Текст: электронный

Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/ - Текст: электронный
Итого по разделу		4	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/ - Текст: электронный
2.2	Легкая атлетика	10	РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/ - Текст: электронный
2.3	Лыжная подготовка	12	РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/ - Текст: электронный

2.4	Подвижные и спортивные игры	16		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/ - Текст: электронный
Итого по разделу		54		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/ - Текст: электронный
Итого по разделу		14		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

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			РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	4			РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	6			РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
1.2	Закаливание организма	1			РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
2.2	Легкая атлетика	8			РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
2.3	Лыжная подготовка	8			РЭШ: сайт – URL:

					https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3КЛАСС**

№ п/п	Темаурока	Количество часов		Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Спортивная Карелия.РК	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Дозировка физических нагрузок Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Прыжок в длину с разбега.Бег 1000 метров	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Прыжок в длину с разбега. Игра «Ляпки с мячом» РК	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Броски набивного мяча. Подвижные игры: «кукот»,«рукавица». РК	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Броски набивного мяча. Бег с преодолением 3 - 4 препятствий	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Метание малого мяча. Челночный бег	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Челночный бег.Метание малого мяча в цель	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию,бег 30 метров	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Бег с ускорением на короткую дистанции. Метание мяча на дальность	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату. Висы	1		РЭШ: сайт – URL:

				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Передвижения по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Висы	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Передвижения по гимнастической скамейке. Акробатика	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Танцевальные упражнения из танца галоп. Гимнастическая композиция	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Танцевальные упражнения из танца галоп. Гимнастическая композиция	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Танцевальные упражнения из танца полька. Круговая тренировка	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Танцевальные упражнения из танца полька. Прыжки через длинную скакалку	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/

29	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Лыжный спорт в Карелии. РК	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Спуски в высокой и основной стойке	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Повороты на лыжах способом переступания.Подъем ступающим шагом	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Повороты на лыжах способом переступания. Эстафеты на лыжах	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Подвижные игры с приемами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Ведение баскетбольного мяча. Спортивная игра баскетбол	1		РЭШ: сайт – URL:

				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Подвижные игры с приемами баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение баскетбольного мяча	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Ловля и передача мяча двумя руками. Спортивная игра баскетбол	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Спортивная игра волейбол. Олимпийцы Карелии. РК	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Спортивная игра волейбол	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Учебная игра «Пионербол». Правила игры	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Приём и передача мяча. Игра «Пионербол»	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Учебная игра «Пионербол». Правила игры.	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Подвижные игры с приемами футбола. Спортивная игра футбол	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Подвижные игры с приемами футбола. Спортивная игра футбол. Развитие спортивных и подвижных игр в Карелии. РК	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Бег на 30м. Эстафеты	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		РЭШ: сайт – URL:

	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижная игра «лапта». РК			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный

	занятиях физической культуры					
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
6	Закаливание организма	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
7	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
9	Акробатическая комбинация	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
10	Акробатическая комбинация	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный

	90см. Эстафеты					
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
14	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
15	Обучение опорному прыжку	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
16	Обучение опорному прыжку	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
19	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
25	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
27	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный

29	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
30	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
32	Метание малого мяча на дальность	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
33	Метание малого мяча на дальность	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
34	Метание малого мяча на дальность	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
40	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	ходом: подводящие упражнения					- Текст: электронный
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный

	координации					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
51	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
53	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
54	Упражнения из игры волейбол	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
55	Упражнения из игры волейбол	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
56	Упражнения из игры волейбол	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
58	Разучивание подвижной игры	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					- Текст: электронный
59	Упражнения из игры футбол	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
60	Упражнения из игры футбол	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
61	Упражнения из игры футбол	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
62	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
63	Упражнения из игры баскетбол	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
64	Упражнения из игры баскетбол	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
65	Упражнения из игры баскетбол	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
66	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
67	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					- Текст: электронный
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				РЭШ: сайт – URL: https://resh.edu.ru/subject/9/4/ - Текст: электронный
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- В.И. Лях, Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. - Москва: Издательство Просвещение, 2017

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

-Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.

- Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях - 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.

-Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010.

-Настольная книга учителя физической культуры: справ- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин - М:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ: сайт – URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> - Текст: электронный