

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-
Югры
Департамент образования Администрации города Сургута
МБОУ СОШ № 46 с углубленным изучением отдельных предметов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1481457)

учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

Сургут 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов

самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и

социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных

средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), 2-4 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

Общее число часов для изучения физической культуры (плавание) на уровне начального общего образования составляет в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), 2-4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Плавание. Упражнения для освоения с водой. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Плавание кролем на груди, плавание кролем на спине, игры, эстафеты.

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 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 всплытие, 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.

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.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Плавание кролем на груди, плавание кролем на спине, плавание брассом выполнение старта с тумбочки, поворот маятник, игры, эстафеты.

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.

4КЛАСС

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- выполнять технику плавания кроль на груди;
- выполнять технику плавания кроль на спине;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения в **2 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.

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 в 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;

- умение плавать кролем на груди;

- умение плавать кролем на спине;

- Выполнять старт со стартовой тумбы;

- Выполнять поворот способом «маятник».

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Лёгкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
2.2	Лыжная подготовка	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.4	Подвижные и спортивные игры	11			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://www.gto.ru/history
Итого по разделу		14			
Раздел 4. Плавание					
4.1	Плавание	33			
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

		Количество часов		
--	--	-------------------------	--	--

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4			https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	4			https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	6			https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	9			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		23			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	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	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	4			https://resh.edu.ru/
1.2	Легкая атлетика	4			https://resh.edu.ru/
1.3	Лыжная подготовка	6			https://resh.edu.ru/
1.4	Подвижные и спортивные игры	9			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Плавание					
3.1	Плавание	34			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Легкая атлетика	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.2	Гимнастика с основами акробатики	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.3	Лыжная подготовка	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/

1.4	Подвижные и спортивные игры	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		22			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

2.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/
3.	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
4.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
6.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
7.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
8.	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
9.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
10.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
11.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/

12.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
13.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
14.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
15.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
16.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
17.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
18.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
19.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
20.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

21.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
22.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
23.	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
24.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
25.	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
26.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
27.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
28.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
29.	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
30.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

31.	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
32.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
33.	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
34.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
35.	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
36.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
37.	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/
38.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/

39.	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/
40.	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
41.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
42.	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
43.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
44.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
45.	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
46.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
47.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
48.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

49.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
50.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
51.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
52.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
53.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://www.gto.ru/history
54.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/history
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a

	двумя ногами. Подвижные игры					
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	ИТБ-050-2021. ИТБ-049-2021.История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Оказание первой помощи на занятиях физической	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
4	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
5	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
6	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
7	Акробатическая комбинация.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
8	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/

9	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
10	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
11	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
12	Передвижение на лыжах попеременно без палок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
13	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
14	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
15	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
16	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/

17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
18	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
19	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
20	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
21	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
22	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
23	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
24	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
25	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
29	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				https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d

32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	ИТБ-050-2021. ИТБ-049-2021.История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
4	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
5	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
6	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
7	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
8	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
11	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/

12	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
13	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
14	Попеременный четырехшажный ход	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
15	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
16	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
18	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
19	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
20	Ведение баскетбольного мяча с броском в кольцо	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
21	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/

22	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
23	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
24	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
25	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
26	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://www.gto.ru/recomendations/56acedcb5cf1c1c018b4572

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
--	----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1.	Инструктаж по ТБ.Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
3.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
5.	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
6.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/

7.	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
8.	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
9.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
10.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
11.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
12.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
13.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
14.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
15.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/

16.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
17.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
18.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
19.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/
20.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
21.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
22.	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
23.	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
24.	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/
25.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://www.gto.ru/history
26.	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
28.	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				https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574
29.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПЛАВАНИЕ)

1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные (цифровые)
---	------------	------------------	------	------------------------

п/п		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы	изучения	образовательные ресурсы
1.	Инструктаж по ИТБ-050-2021, ИТБ-051-2021	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Способы передвижения в воде.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Дыхание.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Дыхание и погружение в воду.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Упражнения с опорой.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Упражнения без опоры.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Игра «День и ночь»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Скольжение на спине.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	Скольжение на спине с движением ног.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Кроль на спине с движением рук	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/

11.	Кроль на спине в полной координации.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Кроль на спине в полной координации.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Эстафеты на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Скольжение на груди.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Скольжение на груди с движением ног.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Скольжение на груди с движением ног и дыханием.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Работа рук и дыхание в кроле на груди					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Инструктаж по ИТБ-050-2021, ИТБ-051-2021 Повторение пройденного материала.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Кроль на груди в координации.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

20.	Кроль на груди в координации.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Кроль на груди и спине в координации.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Эстафеты на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Умение проплыть 12,5 и 25 метров без учета времени кролем на спине с опорой.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	Умение проплыть 12,5 и 25 метров без учета времени кролем на груди с опорой.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	Умение проплыть 25 м кролем на груди с опорой.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Умение проплыть 25 м кролем на спине с опорой.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Умение проплыть 12,5 и 25 метров без опоры кролем на груди.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Умение проплыть 12,5 и 25 метров без опоры кролем на спине.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Закаливание.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ИТБ-050-2021, ИТБ-051-2021	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Входной контроль. Тест	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Повторение курса плавания 1 класс.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.	Повторение курса плавания 1 класс. Кроль на спине с движением ног.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Кроль на спине с движением ног.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Кроль на спине с движением рук	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Игра «День и ночь»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Кроль на спине в полной координации.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	Кроль на спине в полной координации.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Игра «красное знамя»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Умение проплыть 25 м кролем на спине	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Умение проплыть 25 м кролем на спине	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Эстафеты на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

14.	Кроль на груди с движением ног и дыханием.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Кроль на груди с движением рук и дыхание	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Кроль на груди в координации	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Повторный инструктаж по ИТБ-050-2021, ИТБ-051-2021 Движения ног кролем на груди с выдохом в воду					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Кроль на груди в координации.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Движение рук кролем на груди	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Движение рук кролем на груди	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Кроль на груди и спине в координации	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Кроль на груди и спине в координации.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Умение проплыть 25 м кролем на груди	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25 м.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25 м. Подвижные игры.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Игры на воде.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Контрольный норматив 25 м кролем на спине с учетом времени.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Контрольный норматив 25 м кролем на груди с учетом времени.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Эстафеты на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

33.	Закрепление пройденного материала.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Отдых на открытой воде. Закаливание. Игры на воде					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Инструктаж по ИТБ-050-2021, ИТБ-051-2021	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Входной контроль. Тест	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Повторение курса плавания 2 класс.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Повторение курса плавания 2 класс. Кроль на спине с движением ног.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Кроль на спине с движением ног.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Кроль на спине с движением рук	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

7.	Кроль на спине в полной координации.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Эстафеты.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	Контрольный норматив кроль на спине 25 м с учетом времени.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Игра «красное знамя»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Контрольный норматив 50 м кроль на спине на технику.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Кроль на груди с движением ног и дыханием.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Промежуточный контроль. Тест.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Кроль на груди с движением рук и дыханием.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Кроль на груди в координации	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Кроль на груди в координации	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

17.	Повторный инструктаж по ИТБ-050-2021, ИТБ-051-2021 Движения ног кролем на груди в координации.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Старт с бортика.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Старт с тумбочки.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Контрольный норматив кроль на груди 50 м на технику.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Контрольный норматив кроль на спине 50 м на технику.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Поворот «маятник».	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	м. Подвижные игры.					
26.	Игры на воде.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Контрольный норматив «дистанция здоровья».	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Контрольный норматив 50 м кролем на груди с учетом времени.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Эстафеты на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Закрепление пройденного материала.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Отдых на открытой воде. Закаливание. Игры на воде					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Инструктаж по ИТБ-050-2021, ИТБ-051-2021	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Входной контроль. Тест	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Повторение курса плавания 3 класс.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Повторение курса плавания 3 класс. Кроль на спине с движением ног.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Кроль на спине с движением ног.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Кроль на спине с движением рук	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Кроль на спине в полной координации.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Техника старта и поворота в кроле на спине.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/

9.	Эстафеты.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Контрольный норматив 50 м. кролем на спине.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Кроль на груди с движением ног и дыханием.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Кроль на груди с движением рук и дыхание.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Промежуточный контроль. Тест.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Кроль на груди с движением рук и дыханием.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Кроль на груди в координации	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Техника старта и поворота в кроле на спине.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Повторный инструктаж по ИТБ-050-2021, ИТБ-051-2021 Техника старта и поворота в кроле на спине.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Контрольный норматив кроль на груди 50 м.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

19.	Движение ног в брассе.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Движение рук в брассе.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Движение ног и рук в брассе.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Поворот «маятник».	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Контрольный норматив 25 м. брасс.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м. Подвижные игры.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Игры на воде.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Контрольный норматив «дистанция здоровья».	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Игры на воде	1				http://school-

						collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Контрольный норматив 50 м кролем на груди с учетом времени.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Итоговый контроль. Тест.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Закрепление пройденного материала.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Отдых на открытой воде. Закаливание. Игры на воде	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А.,
Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью
«Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество
«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи

Аквананудлысы

Колобашки

Плавательные доски

Ласты

Кольца для ныряния в глубину