

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

«Физическая культура»

начальное общее образование

срок реализации программы – 4 года

Разработана
учителем физической культуры
Резниковой Г.Г

Содержание учебного предмета

1 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование.

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с

гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс.

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

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 учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании четвертого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:*
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 класс

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-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 учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

Тематическое планирование

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания на уровне начального общего образования. Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся на уровне НОО, формирование социально значимых знаний основных норм и традиций:

Гражданско-патриотическое воспитание

- Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.
- Сознательный принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.
- Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.
- Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.
- Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.
- Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание

- Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.
- Сознательный ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.
- Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.
- Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.
- Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.
- Сознательный нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание

- Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.
- Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.
- Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
- Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.
- Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Трудовое воспитание

- Сознательный ценностью труда в жизни человека, семьи, общества.
- Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.
- Проявляющий интерес к разным профессиям.
- Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание

- Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.
- Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.
- Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценности научного познания

- Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.
- Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.
- Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

класс – 1

год обучения – 1

всего часов / кол-во н/ч - 66/2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		2	
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		2	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	62	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.1	Оздоровительная физическая культура	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	60	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.2	Лыжная подготовка	20	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.3	Лёгкая атлетика	12	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.4	Подвижные и спортивные игры	14	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.3	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	8	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		62	
Общее количество часов по программе		66	

класс – 2

год обучения – 2

всего часов / кол-во н/ч - 68/2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1 Знания о физической культуре	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		2	
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		2	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	64	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		2	
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	62	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.2	Лыжная подготовка	20	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.3	Лёгкая атлетика	12	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.4	Подвижные и спортивные игры	14	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.3	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	10	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		64	
Общее количество часов по программе		68	

класс – 3

год обучения – 3

всего часов / кол-во н/ч - 68/2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		2	
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		2	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	64	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	62	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.2	Лыжная подготовка	20	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.3	Лёгкая атлетика	12	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.4	Подвижные и спортивные игры	12	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.5	Плавательная подготовка	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.3	Прикладно-ориентированная физическая культура	10	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		64	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Общее количество часов по программе		68	

класс – 4

год обучения – 6

всего часов / кол-во н/ч - 68/2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	----------------------------	--------------	---

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		2	
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		2	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	64	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	62	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.2	Лыжная подготовка	20	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.3	Лёгкая атлетика	12	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.4	Подвижные	12	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	и спортивные игры		«Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.2.5	Плавательная подготовка	2	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.3	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	10	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Итого по разделу		64	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14 «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collection.edu.ru/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Общее количество часов по программе		68	