

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Кировского района г. Санкт -Петербурга

ГБОУ СОШ №264

РАССМОТРЕНО

пед. совет

директор СОШ №264

_____ [Шведова И.В.]

Протокол № 12

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор СОШ №264

_____ [Шведова И.В.]

Приказа № 10/3

от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

Санкт - Петербург

2023 г.

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 физкультурминуток 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 3 классе 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

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 **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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;

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ История развития ФК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Онлайн учебник В.И. Лях
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Онлайн учебник В.И. Лях
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Легкая атлетика	21	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/main/279017/
2.3	Подвижные и спортивные игры	22	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
2	Легкая атлетика. Ходьба разными способами. Ходьба в чередовании с бегом	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
3	Легкая атлетика.Беговые упражнения. Бег на ускорение	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
4	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО:бег 30м	1	ГТО https://www.gto.ru/
5	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО:бег на 1км	1	ГТО https://www.gto.ru/
6	Легкая атлетика. Техника выполнения беговых упражнений сложной координационной направленности. Челночный бег	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020

7	Способы самостоятельной деятельности : способы измерения пульса и физической нагрузки.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
8	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков ранее изученных прыжковых упражнений.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
9	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков с ноги на ногу. Многоскоки (8 прыжков).	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
10	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в длину с места	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
11	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м.	1	ГТО https://www.gto.ru/
12	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков в высоту с места и с разбега.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
13	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков в высоту, способом «перешагивание»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
14	Легкая атлетика .Техника выполнения броска набивного мяча (1кг) из разных исходных положений.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
15	Легкая атлетика. Техника выполнения метания малого мяча на дальность.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
16	Легкая атлетика. Метание малого мяча в стену и в вертикальную цель.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020

17	Способы самостоятельной деятельности : виды физических упражнений. Коррекционно - развивающие упражнения.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
18	Гимнастика. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые команды и упражнения. Построения и перестроения	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
19	Гимнастика. Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
20	Гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке стилизованными способами ходьбы.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
21	Гимнастика. Коррекционно-развивающие упражнения. Передвижение по гимнастической стенке разными способами.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
22	Гимнастика. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
23	Гимнастика. Коррекционно-развивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте с изменяющейся скоростью вращения.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
24	Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты, седы, упоры	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
25	Гимнастика. Коррекционно-развивающие	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4

	упражнения. Техника выполнения акробатических упражнений: стойка на лопатках с помощью рук.		класс, М. Просвещение 2020
26	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений: подводящие упражнения для освоения кувырка вперед.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
27	Гимнастика. Коррекционно-развивающие упражнения. Кувырок вперед в полной координации.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
28	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе, наклон вперед из и.п. стоя на г/скамейке.	1	ГТО https://www.gto.ru/
29	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	ГТО https://www.gto.ru/
30	Ритмическая гимнастика. Коррекционно-развивающие упражнения.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
31	Гимнастика. Танцевальные упражнения Коррекционно-развивающие упражнения.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
32	Оздоровительная физическая культура: упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
33	Оздоровительная физическая культура: способы закаливания организма водой.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020

34	Виды спорта и история их возникновения. Предупреждение травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
35	Футбол. Удар «щечкой» по неподвижному и катящемуся мячу.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
36	Футбол. Ведение мяча различными способами (по прямой, по дуге, «змейкой»)	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
37	Футбол. Эстафеты с футбольным мячом. Игра «Передал- садись»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
38	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
39	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
40	Баскетбол. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.. Бросок двумя руками от груди	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
41	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок в кольцо	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
42	Баскетбол. Разновысокое ведение мяча на месте . Бросок в кольцо.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
43	Баскетбол. Бросок двумя руками в цель (щит)	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020 Поле для свободного

			ввода1
44	Подвижные игры с элементами баскетбола Игра «Не давай мяч водящему» Эстафеты с мячами.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
45	Подвижные игры с элементами баскетбола Игра «Гонка мячей»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
46	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
47	Волейбол. Верхняя подача мяча двумя руками	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
48	Волейбол. Верхняя передача мяча одной рукой	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
49	Волейбол. Поддача мяча способом сбоку.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
50	Волейбол. Нижняя прямая передача мяча.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
51	Волейбол. Отбивание мяча разными способами	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
52	Подвижные игры с элементами волейбола Игра «Снежки»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
53	Подвижные игры с элементами волейбола Игра «Пионербол»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020

54	Подвижные игры с элементами волейбола Игра «Пионербол»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
55	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Техника метания малого мяча в цель	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
56	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель на результат.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
57	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
58	Легкая атлетика .Совершенствование техника выполнения броска набивного мяча (1кг) из разных исходных положений.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
59	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжковых упражнений	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
60	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Многоскоки	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
61	Легкая атлетика. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с места и разбега	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
62	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега с изменением направления Челночный бег 3*10м	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
63	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО:челночный бег 3*10м , прыжок в длину с места.	1	ГТО https://www.gto.ru/

64	Легкая атлетика. Совершенствование техники длительного бега. Кросс 1км.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
65	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега с ускорением с максимальной скоростью пробегания. Бег на 30м	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
66	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: бег 30м, метание мяча	1	ГТО https://www.gto.ru/
67	Развитие быстроты и координации движений «Заяц без логова»«Снайперы», «Точно в цель».	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
68	Развитие скоростно-силовых способностей «Прыгающие воробушки», « Выше ноги от земли»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников

В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2020 г.; Физическая культура: учебн. Для

учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2020.

– 190 с.

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов внеурочная
деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия "работаем по новым
стандартам")

Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-
наглядное пособие для учащихся начальной школы 1-4 класса.

Учебная, научная,научно-популярная литература по физической
культуре, спорту, олимпийскому движению.

Таблицы по стандартам физического развития и физической
подготовленности.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924
tmpl=com - Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> Российская Электронная школа <https://resh.edu.ru/>