**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Ханты-Мансийский автономный округ-Югра‌‌**

**‌****Сургутский район‌**​

**МБОУ "Лянторская СОШ № 5"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  Шмелева Ю.С.  протокол №6  от «30» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  Иванова Н.Н.  Протокол ШМС №6  от «30» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  Емелева Л.Г.  приказ №837  от «30» 08.2023г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

​**Лянтор‌** **2023‌**​

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

* «Знания о физической культуре».
* «Способы самостоятельной деятельности».
* «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*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.

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 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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.

*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. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

*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.

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 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

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 первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

* 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 УУД:

* 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 учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

* 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

* 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 УУД:

* 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.

По окончанию четвёртого 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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;
* 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 длину с места;
* 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 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 места;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол
* (ведение футбольного мяча змейкой).
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в длину;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека. Осанка человека | 1 |  |  | <http://resh.edu.ru/> |
| 1.2 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 15 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 11 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 50 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 11 |  |  | <http://resh.edu.ru/> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| Итого по разделу | | 11 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |  |  |

**Тематическое планирование.**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 0.5 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 0.5 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 15 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2.4 | Подвижные игры | 1 6 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 53 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 11 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 11 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках. Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 15 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 53 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 11 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 11 |  | | |
| 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 | 2 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма. | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 15 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 53 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 11 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 11 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | | | | | | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| План | | Факт | | | | | |  |
| 1а | 1б | 1в | 1г | | |  |
| 1. | Урок физической культуры в школе. Правила поведения на уроке физической культуры. Одежда для занятий. | 1 | 0 | 1 | 05.09.2023 | |  |  |  |  | | | <https://resh.edu.ru/> |
| 2. | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет физическими упражнениями. | 1 | 0 | 1 | 07.09.2023 | |  |  |  |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 3. | **Исходные положения в физических упражнениях** | 1 | 0 | 1 | 12.09.2023 | |  |  |  |  | | | <https://resh.edu.ru/> |
| 4. | Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В  две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 | 14.09.2023 |  | |  |  |  | | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 5. | Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В  две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 | 19.09.2023 |  | |  |  |  | | | <https://resh.edu.ru/> |
| 6. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания. Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 | 21.09.2023 |  | |  |  |  | | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 7. | Подвижные игры игры «Зайка на лужайке». «Музыкальный паравозик» | 1 | 0 | 1 | 26.09.2023 |  | |  |  |  | | | <https://resh.edu.ru/> |
| 8. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2023 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 9. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза») Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | 03.10.2023 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 10. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 | |  |  |  |  | | <https://www.gto.ru/#gto-method> | |
| 11. | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 | |  |  |  |  | | <https://resh.edu.ru/> | |
| 12. | Метание мяча в цель | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 13. | Метание мяча в цель | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 14. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 19.10.2023 | |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> | | |
| 15. | Подвижные игры «Белые медведи» | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 | |  |  |  |  |  | | |
| 16. | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 26.10.2023 | |  |  |  |  |  | | |
| 17. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 | |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> | | |
| 18. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 20. | Строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 21. | Поднимание туловища из положения лежа. | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 22. | Наклоны туловища вперед из положения сидя, стоя. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 23. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 |  | |  |  |  | | <https://www.gto.ru/#gto-method> | |
| 24. | Подтягивание в висе | 1 | 0 | 1 | 30.11.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 25 | Лазание и перелезание. Прыжки со скакалкой. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 26. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | 0 | 1 | 07.12.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 27. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 |  | |  |  |  | | <https://www.gto.ru/#gto-method> | |
| 28. | Группировка, перекаты в группировке | 1 | 0 | 1 | 14.12.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 29. | Упражнения с предметами | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 30. | Опорный прыжок. Перелезание через гимнастическогокозла. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 31. | Опорный прыжок. Перелезание через гимнастическогокозла. | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 32. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1полугодии Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 33. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | 09.01.2024 |  | |  |  |  | | <https://www.gto.ru/#gto-method> | |
| 34. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 |  | |  |  |  | | <https://www.gto.ru/#gto-method> | |
| 35. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 16.01.2024 |  | |  |  |  | | <https://www.gto.ru/#gto-method> | |
| 36. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 18.01.2024 | |  |  |  |  | | <https://www.gto.ru/#gto-method> | |
| 37. | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 23.01.2024 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 38. | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 39. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые команды в лыжной подготовке. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2024 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 40. | Повороты переступанием | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 41 | Скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2024 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 42. | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | 08.02.2024 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 43. | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | 13.02.2024 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 44. | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 45. | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2024 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 46. | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 | |  |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 47 | Подъём и спуск под уклон на лыжах | 1 | 0 | 1 | 05.03.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 48 | Подъём и спуск под уклон на лыжах | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 49. | Подъём и спуск под уклон на лыжах | 1 | 0 | 1 | 12.03.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 50. | Подъём и спуск под уклон на лыжах | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 51. | Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | 1 | 0 | 1 | 19.03.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 52. | Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 21.03.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 53. | Метание мяча в горизонтальную цель | 1 | 0 | 1 | 02.04.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 54. | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 55. | Челночный бег. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 09.04.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 56. | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 57. | Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 16.04.2024 |  | |  |  |  | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> | |
| 58. | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | 0 | 1 | 18.04.2024 |  | |  |  |  | | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 59. | Развитие выносливости. Прыжок в длину с места на результат | 1 | 0 | 1 | 23.04.2024 |  | |  |  |  | | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 60. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 |  | |  |  |  | | | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 61. | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | 0 | 1 | 02.05.2024 |  | |  |  |  | | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 62. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 07.05.2024 |  | |  |  |  | | | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 63. | Бег до 1000м. без учета времени | 1 | 0 | 1 | 14.05.2024 |  | |  |  |  | | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 64. | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 |  | |  |  |  | | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 65. | Челночный бег. | 1 | 0 | 1 | 21.05.2024 |  | |  |  |  | | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
| 66. | Челночный бег на результат. | 1 | 0 | 1 | 23.05.2024 |  | |  |  |  | | | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/> |
|  | Итого | 66 | 0 | 66 |  |  | |  |  |  | | |  |

**Поурочное планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | **План** | **Факт** | |
| **2ав** | **2бг** |  |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 1 | 04.09.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | 06.09.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 3 | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | 11.09.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 4 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | 13.09.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 5 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 0 | 1 | 18.09.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 6 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | 20.09.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 25.09.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 8 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | 27.09.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 9 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 | 02.10.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 10 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 | 04.10.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 11 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 0 | 1 | 09.10.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 12 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 1 | 11.10.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 13 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 0 | 1 | 16.10.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 14 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 1 | 18.10.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 23.10.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 25.10.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 28.10.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 18 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 | 08.11.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 19 | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 1 | 13.11.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 20 | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 1 | 15.11.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 21 | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | 20.11.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 22 | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | 22.11.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 23 | Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 | 27.11.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 24 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 29.11.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 25 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 04.12.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 26 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | 06.12.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | 11.12.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 28 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 | 13.12.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 29 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 | 18.12.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 30 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 0 | 1 | 20.12.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 31 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 0 | 1 | 25.12.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 27.12.23 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 33 | Правила техники безопасности на уроках. | 1 | 0 | 1 | 10.01.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 34 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 1 | 15.01.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 35 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 1 | 17.01.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 36 | Футбольный бильярд | 1 | 0 | 1 | 22.01.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 37 | Футбольный бильярд | 1 | 0 | 1 | 24.01.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 38 | Бросок ногой | 1 | 0 | 1 | 29.01.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 39 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 31.01.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 40 | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 05.02.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 41 | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 07.02.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 42 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 | 12.02.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 43 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | 14.02.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 44 | Подъем лесенкой | 1 | 0 | 1 | 19.02.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 45 | Подъем лесенкой | 1 | 0 | 1 | 21.02.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 46 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | 0 | 1 | 26.02.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 47 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | 0 | 1 | 28.02.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 48 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 1 | 04.03.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 49 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 1 | 06.03.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 50 | Торможение лыжными палками | 1 | 0 | 1 | 11.03.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 51 | Торможение лыжными палками | 1 | 0 | 1 | 13.03.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 52 | Торможение падением на бок | 1 | 0 | 1 | 18.03.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 53 | Торможение падением на бок | 1 | 0 | 1 | 20.03.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 54 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры.  Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | 01.04.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 55 | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 1 | 03.04.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 56 | Выносливость как физическое качество, бег 1000м | 1 | 0 | 1 | 08.04.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 57 | Развитие координации движений, челночный бег. | 1 | 0 | 1 | 10.04.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 58 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | 15.04.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 59 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | 17.04.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 22.04.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 24.04.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 62 | 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 | 0 | 1 | 27.04.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 06.05.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 08.05.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 13.05.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 15.05.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 0 | 1 | 20.05.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 0 | 1 | 22.05.24 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |  |  |

**Поурочное планирование 3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **К.р.** | **П.р.** | план | Факт | |
| 3аб | 3вгд |
| 1 | Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | 5.09.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2 | Челночный бег | 1 | 0 | 1 | 7.09.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 3 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 1 | 12.09.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 4 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | 0 | 1 | 14.09.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 19.09.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 6 | Бег 30 м. с высокого старта. | 1 | 0 | 1 | 21.09.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 7 | Бег на дистанцию 1000 м. | 1 | 0 | 1 | 26.09.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 8 | 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 | 0 | 1 | 28.09.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 9 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 3.10.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 5.10.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 11 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 1 | 10.10.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 12 | Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. | 1 | 0 | 1 | 12.10.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 13 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 1 | 17.10.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 14 | Броски мяча в кольцо снизу двумя руками. | 1 | 0 | 1 | 19.10.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 15 | Подвижные игры с приемами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 24.10.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 16 | Спортивная игра баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 26.10.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 17 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок. | 1 | 0 | 1 | 7.11.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 18 | Строевые команды и упражнения. | 1 | 0 | 1 | 9.11.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 19 | Ритмическая гимнастика. | 1 | 0 | 1 | 14.11.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 20 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | 0 | 1 | 16.11.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 21 | Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 21.11.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 22 | Передвижения по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 23.11.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 23 | Кувырок вперёд. | 1 | 0 | 1 | 28.11.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 24 | Кувырок назад. | 1 | 0 | 1 | 30.11.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 25 | Стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 5.12.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 26 | Упражнение «Мост». | 1 | 0 | 1 | 7.12.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 27 | Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. | 1 | 0 | 1 | 12.12.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 28 | Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. | 1 | 0 | 1 | 14.12.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 29 | Опорный прыжок. Напрыгивание на гимнастический мостик. | 1 | 0 | 1 | 19.12.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 30 | Опорный прыжок на стопку матов. | 1 | 0 | 1 | 21.12.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 31 | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 | 26.12.23. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 32 | Лазанье по канату. | 1 | 0 | 1 | 28.12.23. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 33 | Закаливание организма под душем. Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с приемами футбола. | 1 | 0 | 1 | 9.01.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 34 | Ведение и передачи футбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 11.01.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 35 | Удары по воротам. | 1 | 0 | 1 | 16.01.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 36 | Спортивная игра футбол. | 1 | 0 | 1 | 18.01.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 0 | 1 | 23.01.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 38 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 | 0 | 1 | 25.01.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 39 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 30.01.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 40 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на лыжах способом переступания. | 1 | 0 | 1 | 1.02.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 41 | Передвижение скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | 6.02.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 42 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 8.02.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 43 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 13.02.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 44 | Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 15.02.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 45 | Прохождение дистанции 800 м. | 1 | 0 | 1 | 20.02.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 46 | Подвижные игры на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 22.02.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 47 | Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 27.02.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 48 | Подъём на склон «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | 29.02.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 49 | Подъём на склон «ёлочкой». | 1 | 0 | 1 | 5.03.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 50 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 7.03.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 51 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | 0 | 1 | 12.03.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 52 | Прохождение дистанции 1000. м. | 1 | 0 | 1 | 14.03.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 53 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Дыхательная и зрительная гимнастика. | 1 | 0 | 1 | 19.03.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 54 | Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 21.03.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 55 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 2.04.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 56 | Челночный бег 3\*10м. | 1 | 0 | 1 | 4.04.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 57 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 1 | 9.04.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 58 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 1 | 11.04.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 59 | Стойки и передвижения волейболиста. | 1 | 0 | 1 | 16.04.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 60 | Прямая нижняя подача. | 1 | 0 | 1 | 18.04.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 61 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. | 1 | 0 | 1 | 23.04.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 62 | Подвижные игры с приемами волейбола. | 1 | 0 | 1 | 25.04.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 63 | Подвижные игры с приемами волейбола. | 1 | 0 | 1 | 27.04.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 64 | Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 | 7.05.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 65 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения с координационной сложностью. | 1 | 0 | 1 | 14.05.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 66 | Бег с ускорением на короткую дистанцию. | 1 | 0 | 1 | 16.05.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| 67 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 21.05.24. |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 68 | Смешанное передвижение на дистанцию 1000 м. | 1 | 0 | 1 | 23.05.24. |  |  | https://uchi.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | | |

**Поурочное планирование 4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **К.р.** | **П.р.** | План | Факт |
| 4абвгд |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. | 1 | 0 | 1 | 1.09.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 2 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 6.09.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | 8.09.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 4 | Метание мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 13.09.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 15.09.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 6 | Бег на дистанцию 1000 м. | 1 | 0 | 1 | 20.09.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 7 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. | 1 | 0 | 1 | 22.09.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 8 | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Упражнения из игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 27.09.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 9 | Стойки и передвижения баскетболиста. | 1 | 0 | 1 | 29.09.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 10 | Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | 4.10.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 11 | Передачи мяча. | 1 | 0 | 1 | 6.10.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 12 | Бросок в кольцо. | 1 | 0 | 1 | 11.10.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 13 | Учебная игра с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 13.10.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 0 | 1 | 18.10.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 15 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 | 0 | 1 | 20.10.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 16 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 25.10.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 17 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. | 1 | 0 | 1 | 27.10.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 18 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 8.11.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 19 | Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | 10.11.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 20 | Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | 15.11.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 21 | Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | 17.11.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 22 | Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | 22.11.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 23 | Упражнения на гимнастической скамье. | 1 | 0 | 1 | 24.11.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 24 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 | 29.11.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 25 | Ритмическая гимнастика. | 1 | 0 | 1 | 1.12.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 26 | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 | 6.12.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 27 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 8.12.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 28 | Висы и упоры. | 1 | 0 | 1 | 13.12.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 29 | Лазание по канату. | 1 | 0 | 1 | 15.12.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 30 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. | 1 | 0 | 1 | 20.12.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 31 | Обучение опорному прыжку. | 1 | 0 | 1 | 22.12.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 32 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 | 0 | 1 | 27.12.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 33 | Закаливание организма. | 1 | 0 | 1 | 29.12.23. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 34 | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Передвижения в футболе. | 1 | 0 | 1 | 10.01.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 35 | Ведение и передачи мяча. | 1 | 0 | 1 | 12.01.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 36 | Удары по воротам. | 1 | 0 | 1 | 17.01.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 37 | Учебные игры с элементами футбола. | 1 | 0 | 1 | 19.01.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 38 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 0 | 1 | 24.01.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 39 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | 0 | 1 | 26.01.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 40 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 31.01.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 41 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Повороты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 2.02.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 7.02.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 9.02.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 44 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 14.02.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 45 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 16.02.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 46 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 | 21.02.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 47 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 | 28.02.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 48 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 1 | 1.03.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 49 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 1 | 6.03.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 50 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 1 | 13.03.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 51 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 1 | 15.03.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 52 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 1 | 20.03.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 53 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. | 1 | 0 | 1 | 22.03.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 54 | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Упражнения из игры волейбол. | 1 | 0 | 1 | 3.04.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 55 | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 0 | 1 | 5.04.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 56 | Передачи мяча. | 1 | 0 | 1 | 10.04.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 57 | Приём мяча. | 1 | 0 | 1 | 12.04.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 58 | Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 | 17.04.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 59 | Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 | 0 | 1 | 19.04.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 60 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 24.04.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 | 0 | 1 | 26.04.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 62 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 27.04.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 63 | Челночный бег 3\*10м | 1 | 0 | 1 | 6.05.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 64 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | 0 | 1 | 8.05.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 65 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 15.05.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 66 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега. | 1 | 0 | 1 | 17.05.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 67 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 22.05.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| 68 | Бег на дистанцию 1000 м. | 1 | 0 | 1 | 24.05.24. |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | | |

**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**

www.edu.ru  
www.school.edu.ru  
<https://uchi.ru>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол   
Ноутбук учителя

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенкагимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплектнавесногооборудования

Скамьяатлетическаянаклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалкагимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврикимассажные

Сеткадляпереноса малыхмячей

Рулеткаизмерительная(10м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячибаскетбольные длямини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилеткиигровые сномерами

Стойкиволейбольныеуниверсальные

Сеткаволейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинетучителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольныйстадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж   
Лыжи   
Лыжные палки

Игровоеполедляфутбола(мини-футбола)