

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное образование "Черемшанский муниципальный район Республики Татарстан
МБОУ "Кутеминская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Иванкина И.В.

Протокол №1

от «25» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР

Беглова В.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Миронов А.В.

Приказ №82

от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Спорт и здоровый образ жизни»

Срок реализации программы 2 года

Кутема 2025

Рабочая программа по учебному курсу «Спорт и здоровый образ жизни» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования

Программа по учебному курсу «Спорт и здоровый образ жизни» (далее соответственно - программа по спорту и здоровому образу жизни, спорт и здоровый образ жизни) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы в области спортивной подготовки и здорового образа жизни, тематическое планирование по годам обучения.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения изобразительного искусства, характеристики психологических предпосылок к его изучению обучающимися; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения программы в области спортивной подготовки и здорового образа жизни включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

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.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии.

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, отводимых учебным планом для изучения учебного курса «Спорт и здоровый образ жизни».

Класс/кол-во часов	2 класс	3 класс
В неделю	1	1
В год	34	34

Учет рабочей программы воспитания при изучении учебного предмета «Спорт и здоровый образ жизни» реализуется через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «Спорт и здоровый образ жизни» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор

соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках информатики, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс

Знания о влиянии спорта и здорового образа жизни. Понятие «Здорового образа жизни» как соблюдение режима дня, закаливания, здорового питания, прогулок на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье человека, укрепления иммунной системы, улучшения настроения.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств. Танцевальный модуль. Прикладные гимнастические

упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол, малый волейбол, эстафеты с элементами спортивных и подвижных игр). Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по подвижным и спортивным играм.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

Знания о влиянии спорта и здорового образа жизни. Понятие «Здорового образа жизни» как формирование мышечной системы, высокой работоспособности, улучшение памяти, занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье человека, повышения сопротивляемости к болезням, снятию усталости, стресса и нервного напряжения.

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. 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. Гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств. Танцевальный модуль. Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Малый волейбол: подача мяча; приём и передача мяча на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по подвижным и спортивным играм.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

Планируемые результаты освоения программы учебного курса «Спорт и здоровый образ жизни».

Личностные результаты освоения учебного курса 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

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- 1) базовые логические действия: сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- 2) базовые исследовательские действия: определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов; с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации; сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев); проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- 3) работа с информацией: выбирать источник получения информации; согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде; распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- 1) общение: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;
- 2) совместная деятельность: формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению; распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- 1) самоорганизация: планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;
- 2) самоконтроль: устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного курса «Спорт и здоровый образ жизни»: физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

1. знать все о способах закаливания организма;
2. уметь составлять комплекс утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.
3. примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
4. измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
5. демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
1. 4. Уметь выполнять простые танцевальные движения;
6. владеть гимнастическими упражнениями ритмической гимнастики и прикладными гимнастическими упражнениями в подвижных играх и эстафетах;
7. организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
8. знать правила игры «Лапта» и «Городки»;
9. выполнять упражнения на развитие физических качеств;
10. знать историю ГТО, стремиться к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

1. соблюдать правила во время выполнения гимнастической, танцевальной и игровой подготовки;
2. демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях внеурочной деятельности;
3. измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
4. выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
5. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
6. уметь выполнять гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств;
7. демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
8. уметь выполнять танцевальные упражнения для дальнейшего совершенствования;
9. уметь выполнять прикладные гимнастические упражнения для совершенствования в подвижных играх;
10. выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); малый волейбол (приёмы мяча и передача мяча на месте и в прыжке); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
11. знать правила игры в малый волейбол, волейбол и баскетбол;
12. выполнять технические действия народных игр;
13. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
14. стремиться к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО согласно возрастной ступени.
- 15.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferer=catalogue https://cst.mossport.ru/parent/
2	Спорт и здоровый образ жизни	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferer=catalogue https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html https://ligazn.ru/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/
3	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	4			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
4	Танцевальные упражнения	4			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
5	Прикладные гимнастические упражнения в	4			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferer=catalogue

	подвижных играх и эстафетах				ferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
6	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	5			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuRefeller=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuRefeller=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
7	Подвижные и спортивные игры	10			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuRefeller=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuRefeller=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
8	Народные игры	3			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuRefeller=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuRefeller=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
9	Турниры и соревнования	2			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRefeller=catalogue https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferer=catalogue https://cst.mosport.ru/parent/
2	Спорт и здоровый образ жизни	2			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferer=catalogue https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html https://ligazn.ru/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/
3	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	4			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
4	Танцевальные упражнения	4			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
5	Прикладные гимнастические упражнения в	4			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferer=catalogue

	подвижных играх и эстафетах				ferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
6	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	5			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuRefeller=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuRefeller=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
7	Подвижные и спортивные игры	10			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuRefeller=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuRefeller=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
8	Народные игры	3			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuRefeller=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuRefeller=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
9	Турниры и соревнования	2			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRefeller=catalogue https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove
		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue https://cst.mossport.ru/parent/
2	Спорт и здоровый образ жизни	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html https://ligazn.ru/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/
3	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
4	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru

5	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
6	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
7	Танцевальные упражнения	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
8	Танцевальные упражнения	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
9	Танцевальные упражнения	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru

10	Танцевальные упражнения	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
11	Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
12	Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
13	Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
14	Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru

15	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
16	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
17	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
18	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
19	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/

20	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
21	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
22	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
23	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
24	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
25	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/

26	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
27	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
28	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
29	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
30	Народные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
31	Народные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/

32	Народные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
33	Турниры и соревнования	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove
34	Турниры и соревнования	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue https://cst.mossport.ru/parent/
2	Спорт и здоровый образ жизни	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html https://ligazn.ru/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqi3b.xn--p1ai/lessons/
3	Спорт и здоровый образ жизни	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/news5.html https://ligazn.ru/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqi3b.xn--p1ai/lessons/
4	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru

5	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
6	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
7	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
8	Танцевальные упражнения	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
9	Танцевальные упражнения	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
10	Танцевальные	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue

	упражнения					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
11	Танцевальные упражнения	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
12	Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
13	Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
14	Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai https://www.europegym.ru
15	Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai

	эстафетах					https://www.europegym.ru
16	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
17	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
18	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
19	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
20	Нормативы физкультурно-спортивного	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue

	комплекса ГТО					http://vg.mskobr.ru/ https://mgfso.mossport.ru/
21	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
22	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
23	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
24	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
25	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
25	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
26	Подвижные и	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue

	спортивные игры					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
27	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
28	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
29	Подвижные и спортивные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
30	Народные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
31	Народные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
32	Народные игры	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue https://www.parktaganskiy.ru/
33	Турниры и	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue

	соревнования					https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove
34	Турниры и соревнования	1				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха–М.: Просвещение,
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл.нач.шк./В.И.Лях.–13-е изд.–
М.:Просвещение,2012. –190 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1,](http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1)

[http://school-collection.edu.ru.](http://school-collection.edu.ru)

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue

<https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove>