

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Смоленской области по образованию и науке

Комитет образования Администрации муниципального образования

«Рославльский район»

МБОУ "Грязенятская ОШ"

РАССМОТРЕНО

руководитель ЦМО



Максимова Н.В.

Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Орлова М.В.

«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Рысева А.П.

Приказ № 74-ОД
от «31» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1079974)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Галеевка – 1

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье

разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить 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 четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			

2.4	Подвижные и спортивные игры	19			
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные игры	19			
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	20			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	19			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				
2	Современные физические упражнения	1				
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				

10.	Бросок малого мяча. Подвижная игры «К своим флажкам», «Метко в цел	1				
11.	Бросок малого мяча. Подвижная игры «К своим флажкам», «Метко в цель»	1				
12.	Метание мяча. Веселая эстафета	1				
13.	Метание мяча. Игра: «Вызов номеров»	1				
14.	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Основы знаний по футболу. Подвижная игра « В одни ворота»	1				
15.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1				
16.	Техника ведения мяча, передвижений, остановок.	1				
17.	Техника защитных действий. Первая помощь при травмах.	1				

18.	Тактика и техника игры. Эстафета.	1				
19.	Соревнования, правила соревнований. Подвижные игры.	1				
20.	Эстафеты. Игра в футбол.	1				
21.	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Акробатика. Строевые упражнения. Правильная осанка.	1				
22.	Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пойти бесшумно».	1				
23.	Строевые упражнения. ЗОЖ младшего школьника.	1				
24.	Строевые упражнения. Группировка. Игра «Пойти бесшумно».	1				
25.	Строевые упражнения. Освоение танцевальных упражнений.	1				

26.	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «змейка».	1				
27.	ОРУ. Равновесие. Строевые упражнения	1				
28.	ОРУ с предметами. Равновесие. Строевые упражнения	1				
29.	ОРУ с предметами. Игра «змейка».	1				
30.	ОРУ. Ходьба по скамейке. Подвижная игра «Удочка».	1				
31.	Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра «Прыгуны и ползуны»	1				
32.	Опорный прыжок, лазание. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
33.	Опорный прыжок, лазание по гимнаст. стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
34.	Гимнастическая комбинация. Эстафета.	1				

35.	Опорный прыжок, лазание. Самоконтроль.	1				
36.	Т.Б. на занятиях подвижными играми. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1				
37.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1				
38.	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1				
39.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Умеешь ли ты играть?.	1				
40.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1				
41.	Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1				
42.	Игры: «Прыгающие воробушки» Эстафеты.	1				
43.	Игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1				

44.	Игры: «Кто дальше бросит».« Точный расчёт».	1				
45.	Игры: «Метко в цель». Круговая эстафета.	1				
46.	Игры с мячом.	1				
47.	Игры с мячом.	1				
48.	Т.Б. при занятиях на лыжах. Значение занятий на лыжах. Ступающий шаг.	1				
49.	Передвижения на лыжах, ступающий шаг. Одежда лыжника	1				
50.	Ступающий шаг без палок. Укладка лыж и их надевание	1				
51.	Ступающий шаг с палками. Повороты: переступанием на месте и в движении	1				

52.	Передвижение скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте и в движении	1				
53.	Передвижение скользящим шагом без палок. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета».	1				
54.	Передвижение скользящим шагом без палок. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета».	1				
55.	Скользящий шаг с палками. Особенности дыхания.	1				
56.	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «На буксире».	1				
57.	Передвижение скользящим шагом с палками. Подвижная игра «Охотники и утки на лыжах»	1				
58.	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке.	1				

59.	Передвижение скользящим шагом. Подвижная игра «Охотники и утки на лыжах»	1				
60.	Передвижение скользящим шагом. Закаливание.	1				
61.	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной и низкой стойке.	1				
62.	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной и низкой стойке.	1				
63.	Передвижение скользящим шагом. Спуски в основной и низкой стойке.	1				
64.	Прохождение дистанции. Подвижная игра «Все по местам»	1				
65.	Прохождение дистанции. Подвижная игра « Кто дальше»	1				
66.	Лыжные гонки на дистанцию 500 м. Подвижные игры на выносливость	1				

67.	Подвижные игры на выносливость, координацию	1				
68.	Подвижные игры: «Салки», «Догони», «Третий лишний».	1				
69.	Лыжные гонки на дистанцию 1000 м	1				
70.	Подвижные игры на выносливость, координацию	1				
71.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. П/И «Лыжные гонки»	1				
72.	Т.Б. при занятиях спортивными играми. Ведение мяча. Игра: « Не смотри».	1				
73.	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра « Кто Быстрее»	1				
74.	Ведение мяча в движении по прямой шагом и бегом.	1				

75.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай- поймай».	1				
76.	Ловля и передача мяча. Игра «Передал садись»	1				
77.	Ловля и передача мяча от груди. Игра «Быстрая передача»	1				
78.	Ловля и передача мяча. Эстафета с мячами.	1				
79.	Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1				
80.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1				
81.	Броски мяча в цель. Игра «Метко в цель»	1				
82.	Бросок мяча в кольцо. Игра «Бросай беги»	1				
83.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1				

84.	Бросок мяча снизу на месте в щит. . Игра «Выстрел в небо».	1				
85.	ОРУ с палками. Игры с элементами ловли, передачи и бросков.	1				
86.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1				
87.	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1				
88.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1				
89.	ОРУ. Игра «Бросай-поймай».	1				
90.	Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1				

91.	Ходьба и бег. Эстафеты с бегом на скорость.	1				
92.	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1				
93.	Равномерный, медленный бег. Высокий старт. Личная гигиена.	1				
94.	Прыжки. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1				
95.	Прыжки. Круговая эстафета.	1				
96.	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1				
97.	Метание малого мяча. Подвижная игра « Охотники и утки»	1				
98.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
99.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99		
-------------------------------------	----	--	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
2	Зарождение Олимпийских игр	1				
3	Современные Олимпийские игры	1				
4	Физическое развитие	1				
5	Физические качества	1				
6	Сила как физическое качество	1				
7	Быстрота как физическое качество	1				
8	Выносливость как физическое качество	1				
9	Гибкость как физическое качество	1				
10	Развитие координации движений	1				
11	Развитие координации движений	1				
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
13	Закаливание организма	1				
14	Утренняя зарядка	1				

15-16	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	2				
17 - 18	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	2				
19 - 20	. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	2				
21	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1				
22	Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1				
23	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1				
24 -25	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2				
26- 27	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	2				
28 -29	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	2				
30 -31	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	2				
32 - 33	Кувырок в сторону. ОРУ.	2				
34 - 35	Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.	2				
36	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1				
37	Из стойки на лопатках, согнув	1				

	ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ.					
38	Вис стоя и лежа.	1				
39	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.	1				
40	В висе спиной с гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1				
41	Вис на согнутых руках.	1				
42	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1				
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1				
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленках и лежа на животе.	1				
45	Стойка на двух ногах и на одной ноге на бревне.	1				
46	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1				
47	Перелезание через коня, бревно.	1				
48 -49	Инструктаж по техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2				

50 - 51	Совершенствование техники скользящего шага.	2				
52	Дистанция 1000 м.	1				
53 - 54	Техника подъема ступающим шагом на склон.	2				
55 - 56	Подъем и спуск.	2				
57 - 58	Учет умения по технике скольжения без палок.	2				
59 - 60	Учет технике подъемов и спусков со склона.	2				
61 - 62	Учет техники подъемов и спусков. Игра «Пройди ворота».	2				
63 - 64	Дистанция 1000 м. со средней скоростью.	2				
65	Соревнование на дистанцию 1000 м.	1				
66 - 67	Ловля и передача мяча в движении.	2				
68	Ведение на месте.	1				
69	Броски в цель (мишень).	1				
70	Ведение на месте. Броски в цель (мишень).	1				
71	Броски в цель (щит). ОРУ.	1				
72	Ведение на месте. Броски в цель (щит).	1				
73	Ведение на месте правой (левой)	1				

	рукой. Броски в цель (кольцо).					
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1				
75	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1				
76	Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1				
77	Ведение правой (левой) рукой в движении.	1				
78	Ловля и передача мяча в движении.	1				
79	Ведение правой (левой) рукой в движении.	1				
80	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1				
81	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1				
82	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1				
83	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1				
84	Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1				
85	Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1				

86	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1				
87 - 88	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).	2				
89 - 90	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).	2				
91 - 92	Прыжок с места. ОРУ.	2				
93 - 94	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	2				
95 - 96	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	2				
97	Промежуточная аттестация (сдача нормативов)	1				
98	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2х2 м) с расстояния 4-5 м.	1				
99 - 100	Метание набивного мяча. ОРУ.	2				
101 - 102	Метание набивного мяча. ОРУ.	2				

3 КЛАСС

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

1	Физическая культура у древних народов	1				
2	История появления современного спорта	1				
3	Виды физических упражнений	1				
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
5	Дозировка физических нагрузок	1				
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
7	Закаливание организма под душем	1				
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
9-10	Прыжок в длину с разбега.	2				
11-12	Учет по метанию малого мяча на дальность	2				
13	Инструктаж по т.б. на занятиях по подвижным играм. Учет по подтягиванию на перекладине.	1				
14	Игра «Два Мороза». Разучивание техники передачи мяча снизу в баскетболе.	1				
15	Совершенствование техники ловли и передачи мяча..	1				
16	Закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками	1				
17	Проверка на оценку техники	1				

	ведения мяча в перемещении шагом.					
18	Ведение мяча с изменением направления. Полоса из пяти препятствий	1				
19	Преодоление полосы из пяти препятствий.	1				
20	Разучивание комплекса упражнений.	1				
21	Ведение мяча бегом.	1				
22	Броски в кольцо двумя руками снизу	1				
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1				
24	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Запрещенное движение».	1				
25	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1				
26	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1				
27	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1				
28	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	1				

29	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1				
30	Инструктаж по т.б. на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1				
31	Кувырок вперед- слитно, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1				
32	Мост. Кувырок назад и перекат.	1				
33	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1				
34	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1				
35	Висы	1				
36	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1				
37	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	1				
38	Разучивание перелазание, подлазание. Поднимание ног в	1				

	висе. Эстафеты.					
39	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	1				
40	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке.	1				
41	Лазание по гимнастической стенке в три приема. Перелезание через препятствие.	1				
42	Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие.	1				
43	Опорный прыжок на горку матов.	1				
44	Учет по подтягиванию. Опорный прыжок на горку матов.	1				
45	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	1				
46	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	1				
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1				
48	Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки.	1				
49	Техника скользящего шага без палок.	1				

50	Техника передвижения и торможения на лыжах	1				
51	Учет навыков спуска со склона.	1				
52	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1				
53	Попеременный двухшажный ход с палками	1				
54	Одновременный двухшажный ход	1				
55	Одновременный двухшажный ход	1				
56	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	1				
57	Техника подъема «полуёлочкой» и «лесенкой»	1				
58	Техника подъема «полуёлочкой» и «лесенкой»	1				
59	Техника передвижения на лыжах	1				
60	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1				
61	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1				
62	Техники передвижения на лыжах	1				
63	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом	1				
64	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1				
65	Эстафета на лыжах	1				

66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1				
67	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1				
68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1				
69	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1				
70	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1				
71	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1				
72	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1				
73	Ловля и передача мяча в кругу.	1				
74	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1				
75	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «День - ночь».	1				
76	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1				
77	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1				

78	Ловля и передача мяча в квадрате.	1				
79	Ловля и передача мяча в квадрате.	1				
80	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1				
81	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	1				
82-83	Бег и ходьба (4ч) Бег на скорость. Встречная эстафета.	2				
84-85	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	2				
86-87	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	2				
88-89	Бег на ск (30м, 60м). Круговая эстафета.	2				
90-91	Прыжки(3ч). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2				
92-93	Разучивание метания в цель. Тройной прыжок с места.	2				
94-95	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2				
96	Метание (3п.) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1				
97	Промежуточная аттестация	1				

	(сдача нормативов)					
98	Метание (3п.) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1				
99-100	Контроль прыжка в длину с места. Контроль метания мяча на дальность	2				
101-102	Бросок мяча на в горизонтальную цель. Шестиминутный бег.	2				

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				

2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
9	Закаливание организма	1				
10	Прыжок в длину с разбега.	2				
11-12	Учет по метанию малого мяча на дальность	2				
13	Инструктаж по т.б. на занятиях по подвижным играм. Учет по подтягиванию на перекладине.	1				
14	Игра «Два Мороза». Разучивание техники передачи мяча снизу в баскетболе.	1				
15	Совершенствование техники	1				

	ловли и передачи мяча..					
16	Закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками	1				
17	Проверка на оценку техники ведения мяча в перемещении шагом.	1				
18	Ведение мяча с изменением направления. Полоса из пяти препятствий	1				
19	Преодоление полосы из пяти препятствий.	1				
20	Разучивание комплекса упражнений.	1				
21	Ведение мяча бегом.	1				
22	Броски в кольцо двумя руками снизу	1				
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1				
24	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Запрещенное движение».	1				
25	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1				
26	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1				

27	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1				
28	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	1				
29	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1				
30	Инструктаж по т.б. на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1				
31	Кувырок вперед- слитно, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1				
32	Мост. Кувырок назад и перекат.	1				
33	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1				

34	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1				
35	Висы	1				
36	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1				
37	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в вися.	1				
38	Разучивание перелезание, подлазание. Поднимание ног в вися. Эстафеты.	1				
39	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися.	1				
40	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке.	1				
41	Лазание по гимнастической стенке в три приема. Перелезание через препятствие.	1				
42	Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие.	1				
43	Опорный прыжок на горку матов.	1				
44	Учет по подтягиванию. Опорный прыжок на горку матов.	1				
45	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения	1				

	лежа.					
46	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подъем туловища из положения лежа.	1				
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1				
48	Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки.	1				
49	Техника скользящего шага без палок.	1				
50	Техника передвижения и торможения на лыжах	1				
51	Учет навыков спуска со склона.	1				
52	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1				
53	Попеременный двухшажный ход с палками	1				
54	Одновременный двухшажный ход	1				
55	Одновременный двухшажный ход	1				
56	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	1				
57	Техника подъема «полуёлочкой» и «лесенкой»	1				

58	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой»	1				
59	Техника передвижения на лыжах	1				
60	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1				
61	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1				
62	Техники передвижения на лыжах	1				
63	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом	1				
64	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1				
65	Эстафета на лыжах	1				
66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1				
67	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1				
68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1				
69	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1				
70	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1				
71	Ведение мяча правой (левой)	1				

	рукой на месте.					
72	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1				
73	Ловля и передача мяча в кругу.	1				
74	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1				
75	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «День - ночь».	1				
76	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1				
77	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1				
78	Ловля и передача мяча в квадрате.	1				
79	Ловля и передача мяча в квадрате.	1				
80	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1				
81	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	1				
82-83	Бег и ходьба (4ч) Бег на скорость. Встречная эстафета.	2				
84-85	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	2				

86-87	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	2				
88-89	Бег на ск (30м, 60м). Круговая эстафета.	2				
90-91	Прыжки(3ч). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2				
92-93	Разучивание метания в цель. Тройной прыжок с места.	2				
94-95	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2				
96	Метание (3п.) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1				
97	Промежуточная аттестация (сдача нормативов)	1				
98	Метание (3п.) Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1				
99-100	Контроль прыжка в длину с места. Контроль метания мяча на дальность	2				
101-102	Бросок мяча на в горизонтальную цель. Шестиминутный бег.	2				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ