

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

КОГОбУ СШ с УИОП № 1 г. Котельнича

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
КОГОбУ СШ с УИОП
№1 г. Котельнича

ПРОТОКОЛ №1
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом КОГОбУ
СШ с УИОП №1 г.
Котельнича

№ 146-о
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Котельнич 2023

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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 физкультурминутки 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 закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать 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 и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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 | 0.6 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 0.6 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 0.1 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 0.1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 0.1 | | | resh.edu.ru |
| 1.2 | Осанка человека | 0.1 | | | resh.edu.ru |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0.1 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 0.3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | resh.edu.ru |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 16 | | | resh.edu.ru |
| 2.3 | Легкая атлетика | 13 | | | resh.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 14 | | | resh.edu.ru |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|-------------------------|
| Итого по разделу | | 57 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | | | resh.edu.ru ww.w.gto.ru |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 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 | 1 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | | resh.edu.ru |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | resh.edu.ru |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | resh.edu.ru |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | | | resh.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные игры | 16 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 56 | | | |

| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
|--|--|----|---|---|--|
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | | | resh.edu.ru www.gto.ru |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 0.2 | | | resh.edu.ru |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0.2 | | | resh.edu.ru |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 0.2 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 0.6 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 0.2 | | | resh.edu.ru |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 0.2 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 0.4 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | resh.edu.ru |
| 2.2 | Легкая атлетика | 16 | | | resh.edu.ru |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 14 | | | resh.edu.ru |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|--|
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 14 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | | | resh.edu.ru www.gto.ru |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 0.2 | | | resh.edu.ru |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 0.2 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 0.4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 0.4 | | | resh.edu.ru |
| 1.2 | Закаливание организма | 0.2 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 0.6 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | resh.edu.ru |
| 2.2 | Легкая атлетика | 16 | | | resh.edu.ru |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|--|
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | | resh.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | | | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | | | resh.edu.ru www.gto.ru |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Что такое физическая культура. Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Чем отличается ходьба от бега. Комплекс УГГ. | 1 | | resh.edu.ru |
| 2 | Современные физические упражнения. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Комплекс УГГ. Бег 30м. с произвольного старта. Прыжки в длину с места. Челночный бег. | 1 | | resh.edu.ru |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Комплекс УГГ. Бег 30м. на рез - т. Прыжки в длину с места. П/и "К своим флажкам". | 1 | | [resh.edu.ru] |
| 4 | Обычный бег, бег с изменением направления движения. Комплекс УГГ. | 1 | 0 | resh.edu.ru |

| | | | | |
|----|---|---|--|-------------|
| | Прыжки в длину с места на результат. П/и "К своим флажкам". | | | |
| 5 | Медленный бег. Челночный бег 3х10м. на рез - т. П/и "Класс, смирно". Беседа "Домашнее задание по физической культуре". | 1 | | resh.edu.ru |
| 6 | Комплекс утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Медленный 6 минутный бег. Прыжки в длину с места на рез - т. П/и "Класс, смирно". | 1 | | resh.edu.ru |
| 7 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения тестов) ВФСК ГТО бег на выносливость до 4 мин. П/и "Запрещенное движение". | 1 | | resh.edu.ru |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Медленный бег до 6 мин. П/и "Запрещенное движение". | 1 | | resh.edu.ru |
| 9 | Правила поведения на уроках в спортивном зале, учебное оборудование и инвентарь. Техника ловли мяча двумя руками (в парах). П/и "Два мороза". | 1 | | resh.edu.ru |
| 10 | Челночный бег 3х10м. Ловля мяча двумя руками (в парах). Ведение мяча на месте. П/и "Два мороза". | 1 | | resh.edu.ru |
| 11 | Стилизованные способы передвижения | 1 | | resh.edu.ru |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | <p>ходьбой и бегом. Техника ловли и передачи мяча двумя руками. Техника ведения мяча на месте. Метание мяча в цель с места. Челночный бег 3х10 м с кубиками.</p> | | | |
| 12 | <p>Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Метание мяча в цель с места. Челночный бег 3х10 м. на рез з т.</p> | 1 | | resh.edu.ru |
| 13 | <p>Ведение мяча на месте с последующей передачей. Полоса из 5 - ти препятствий. Метание мяча в цель с места. Челночный бег 3х10 м. на рез - т. П/и "Прыгающие воробушки".</p> | 1 | | resh.edu.ru |
| 14 | <p>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Полоса из 5 - ти препятствий. Метание в цель на рез - т. П/и "Прыгающие воробушки".</p> | 1 | | resh.edu.ru |
| 15 | <p>Полоса из 5 - ти препятствий. Эстафеты с предметами и без. П/и "У ребят порядок строгий".</p> | 1 | | resh.edu.ru |
| 16 | <p>Эстафеты с предметами и без. П/и " У ребят порядок строгий".</p> | 1 | | resh.edu.ru |
| 17 | <p>Эстафеты с предметами и без. П/и "Третий лишний".</p> | 1 | | resh.edu.ru |
| 18 | <p>Эстафеты с предметами и без. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. П/и "Караси и щука".</p> | 1 | | resh.edu.ru www.gto.ru |

| | | | | |
|----|--|---|--|-------------|
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики. Осанка человека. Основные положения. "Упор присев". Эстафеты с набивными мячами. | 1 | | resh.edu.ru |
| 20 | Гимнастические снаряды и их назначение. Лазание по гимнастической стенке. Положение "Упор присев". Группировка из положения "Упор присев". | 1 | | resh.edu.ru |
| 21 | Комплекс УГГ. Группировка из положения "Упор присев". Эстафеты с набивным мячом. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 | | resh.edu.ru |
| 22 | Перестроение из колонны по одному в 2 - 4 колонны. Комплекс УГГ. Из положения "группировка" перекаты назад и вперед. Эстафеты с набивным мячом. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 | | resh.edu.ru |
| 23 | Комплекс УГГ. "Перекаты" назад и вперед Эстафеты с лазанием и перелезанием, с прыжками через препятствия. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. | 1 | | resh.edu.ru |
| 24 | Комплекс УГГ. Упражнения на равновесие на гимнастической | 1 | | resh.edu.ru |

| | | | | |
|----|---|---|--|-------------|
| | скамейке. Лазание по канату. "Перекаты" на спину из положения лежа на животе - руки вперед, ноги вместе. | | | |
| 25 | Лазание по канату. Ходьба на носочках по рейке гимнастической скамейки. "перекаты"назад и вперед в группировке, переворот на спину. | 1 | | resh.edu.ru |
| 26 | Построение по заранее установленным местам. Полоса препятствий. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках. Лазание по канату. "Перекаты в группировке". | 1 | | resh.edu.ru |
| 27 | ОРУ на полу. Полоса препятствий. Лазание по канату. Равновесие на рейке гимнастической скамейки. Упоры и висы. | 1 | | resh.edu.ru |
| 28 | Комплекс ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по канату. Упоры и висы. | 1 | | resh.edu.ru |
| 29 | Комплекс ОРУ. Лазание по канату - учет. Висы и упоры. Подтягивание на рез - т. Игра с гимнастическим обручем. | 1 | | resh.edu.ru |
| 30 | Полоса препятствий. Прыжки в длину с места на рез - т. П/и "Вызов номеров" | 1 | | resh.edu.ru |
| 31 | Челночный бег 3x10м на рез - т. Лазание по канату на рез - т. П/и " | 1 | | resh.edu.ru |

| | | | | |
|----|---|---|--|-------------|
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/и "Пингвины с мячом". | 1 | | resh.edu.ru |
| 33 | Беседа "Значение занятий на лыжах". Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег, надевание креплений. Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 500м. | 1 | | resh.edu.ru |
| 34 | Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 1км. | 1 | | resh.edu.ru |
| 35 | Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 1км. | 1 | | resh.edu.ru |
| 36 | Повороты на месте "Переступанием". Одноопорное скольжение без палок. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | | resh.edu.ru |
| 37 | Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | | resh.edu.ru |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Косой подъём на склон (без палок) и спуск в низкой стойке. Скользящий шаг (без палок). | 1 | | resh.edu.ru |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Скользящий шаг. Косой подъем и спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | | resh.edu.ru |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Подъём и спуск со склона с палками. Прохождение дистанции 800м. с палками со средней скоростью. | 1 | | resh.edu.ru |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Учет по технике подъемов и спусков. Эстафета с этапом до 50 м. | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Передвижение скользящим шагом с палками. Эстафеты с поворотами. Прохождение дистанции 1км. с палками. | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Передвижение скользящим шагом с палками. Эстафета со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки). Игра "Смелее с горки". | 1 | | resh.edu.ru |
| 44 | Передвижение скользящим шагом с палками. Эстафета со спуском и подъемом. Игра "Смелее с горки". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Эстафеты с этапом до 50 - 80 м. без палок, с палками, со спуском и подъемом. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Эстафета с этапом до 50м. Дистанция 500м на рез - т. | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Эстафета с этапом до 100м. Свободное катание с горки. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Освоение правил и техники | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах 1км. на рез з т. Свободное катание с горки. | | | ввода1 |
| 49 | Комплекс ОРУ. П/и "Салки" | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Комплекс УГГ. Упражнения с мячами. Эстафеты с набивным мячом. | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Игра с волейбольным мячом "Передал садись". | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |
| 53 | ОРУ в парах с баскетбольными мячами. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание в вертикальную цель. П/и "Смена сторон". | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание в вертикальную цель. П/и "Вызов номеров". | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры Метание в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. П/и "Смена сторон". | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 56 | Строевая подготовка: перестроение из одной шеренги в две. Прыжки через скакалку. Многоскоки (8 прыжков). Прыжок в высоту с прямого разбега "Согнув ноги". | 1 | | resh.edu.ru Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Строевая подготовка: перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с малыми мячами. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с разбега 5 - 7 шагов на мат. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Строевая подготовка. ОРУ с малыми мячами. Преодоление полосы из пяти препятствий. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов (разбег и отталкивание). Прыжки через скакалку. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | ОРУ с малыми мячами. Ведение мяча на месте. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с разбега. П/и "Кто больше соберет яблок". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Прыжки в длину с разбега. ведение мяча в шаге. Подтягивание: мальчики - из виса, девочки - из виса лежа на рез - т. П/и «Кто больше соберет яблок» | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | ОРУ сидя и лежа на полу. Прыжок в длину с места. Ведение мяча в шаге. Подтягивание из виса. Наклон вперед из положения стоя. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------------|
| | выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. на рез - т. Эстафета с ведением мяча и передачей следующему. П/и "Охотники и утки". | | | ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Ведение мяча в шаге. Прыжки в длину с места на рез - т. П/и "Охотники и утки". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Ходьба с изменением скорости, медленный бег до 1,5 мин. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в длину с места на рез - т. Встречная эстафета с этапом до 30м. Бег 30м. на рез - т. П/и "Не попади в болото". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Бег с преодолением простейших препятствий. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м на рез - т. Эстафета с этапом до 30м. П/и "Не попади в болото". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Комплекс УГГ. Метание мяча на дальность. Бег 30 м на рез - т. Встречная эстафета с передачей палочки с этапом до 30м. Бег 1000м на рез - т Беседа: "Правила приема | 1 | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|--|
| | воздушных и солнечных ванн, правила поведения при купании в открытых водоемах". | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег 30м. с высокого старта. П/и "Класс, смирно". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 2 | Старт в беге на 30м. П/и "Быстро по своим местам". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 3 | Современные Олимпийские игры. Прыжок в длину с места. Бег 30м на рез - т. П/и "Салки выручалки". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 4 | Физическое развитие. Прыжок в длину с места на рез - т. Техника бега на 30м. П/и "Запрещенное движение". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 5 | Физические качества. Техника прыжка в длину с места. Техника челночного бега 3х10м. с кубиками. Медленный бег до 3 мин. П/и "Гонка мячей". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 6 | Сила как физическое качество. Учет техники бега с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10м. с кубиками. 6 - ти минутный бег на рез - т. П/и "Два Мороза". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | |
|----|--|---|--|--------------------------------|
| 7 | Быстрота как физическое качество. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Челночный бег 3х10м. на рез - т. Медленный бег до 4 мин. П/и "Два Мороза". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 8 | Выносливость как физическое качество. ОРУ. Бег 1000м. на рез - т. П/и "Класс, смирно". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 9 | Гибкость как физическое качество. Ходьба и бег с изменением направления движения.Метание набивного мяча (1кг) из положения сидя из - за головы. П/и "Класс, смирно". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 10 | Развитие координации движений. Основные движения туловища. Метание набивного мяча из - за головы. Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 11 | Развитие координации движений. ОРУ. Метание набивного положения сидя. Техника замаха при метании малого мяча в вертикальную цель. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре. метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча (1кг.) на рез - т. Броски и ловля мяча на месте. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 13 | Закаливание организма. Техника бросков и ловли мяча на . Полоса из 5 ти препятствий. Метание мяча в цель на | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | |
|----|---|---|--|-----------------------------|
| | рез - т. | | | |
| 14 | Утренняя зарядка. Техника бросков и ловли мяча на месте. Полоса препятствий. П/и "Гонка мячей". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки. Полоса препятствий. Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Эстафеты с набивными мячами. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 16 | Комплекс УГГ. Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа. П/и "Запрещенное движение. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Лазание по наклонной скамейке. Эстафета с подтягиванием, лежа на скамейке. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 18 | Двигательный режим и режим дня. Строевые упражнения и команды. Лазание по гимнастической стенке, ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 19 | Прыжковые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Лазание по канату. Эстафета с подтягиванием, лежа на скамейке. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 20 | Упражнения в равновесии: ходьба по бревну с перешагиванием набивных мячей. Кувырок вперед в | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | |
|----|---|---|--|-----------------------------|
| | группировке.Стойка на лопатках согнув ноги. | | | |
| 21 | Гимнастическая разминка.Перестроение из одной шеренги в две. Лазание по канату. Кувырок в сторону в группировке. Кувырок вперед, стойка на лопатках согну ноги. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 22 | Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед - учет. Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке.Перекат из стойки на лопатках согнув ноги. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 23 | Строевые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги - учет. Кувырки вперед, в сторону. Лазание по канату. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Перекат вперед из стойки на лопатках. Кувырок в сторону в группировке - учет. Упражнения в равновесии на бревне и рейке гимнастической скамейки. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату. Перекат вперед из стойки на лопатках в упор присев учет. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом. Строевые упражнения. Висы стоя и лежа, упор на руках на бревне. Лазание | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | |
|----|--|---|--|-----------------------------|
| | по канату. 6 ти минутный бег - учет. | | | |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом. Лазание по канату. Акробатика. Подтягивание на рез - т. Эстафеты с прыжками через препятствия. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии на бревне. Висы и упоры. Лазание по канату. Прыжки в длину с места на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 29 | Танцевальные гимнастические . Лазание по канату - учет. Висы и упоры. Челночный бег 3x10м. на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 30 | Лазание по канату. Эстафеты с предметами и препятствиями. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 31 | Беседа о значении занятий физической культурой на свежем воздухе. Правила безопасности во время занятий на лыжах с палками. Ступающий шаг. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 32 | Скользящий шаг без палок. Эстафета с обеганием флажков на дистанции до | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | |
|----|---|---|--|-----------------------------|
| | 40м. Прохождение дистанции до 1км. | | | |
| 33 | Техника скользящего шага без палок - учет. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 34 | Скользящий шаг. Круговая эстафета с этапом до 100м. Дистанция 1 км в среднем темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 35 | Скользящий шаг с палками. Техника подъема ступающим шагом на склон, спуск в низкой стойке. Круговая эстафета. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 36 | Скользящий шаг. Подъемы и спуски | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 37 | Скользящий шаг - учет. Подъемы и спуски со склонов. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 38 | Техника подъемов - учет. Игра "Самый быстрый". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 39 | Техника спусков - учет. Игра "Самый быстрый". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 40 | Скользящий шаг. Эстафета с этапом до 150 м. Торможение падением на . | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 41 | Скользящий шаг. Эстафета с этапом до 150м. Торможение падением на бок | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 42 | Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Спуск с горы в основной стойке. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 43 | Прохождение дистанции 1 км со | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|--|---|--|-----------------------------|
| | средней скоростью. Спуск с горы в основной стойке. | | | ввода 1 |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. на рез - т. Спуск с горы в основной стойке. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 45 | Техника безопасности на уроках легкой атле тики. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. П/и "У ребят порядок строгий". "Третий лишний". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 46 | Сложно координированные прыжковые упражнения. Техника ведения мяча на месте и в шаге. Игра "Передал - садись". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча в шаге. Игра "Передал - садись". | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 48 | Игра "Передал - садись". П/и "Салки" | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 50 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Освоение правил и техники выполнения | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | |
|----|--|---|--|-----------------------------|
| | норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | | | |
| 51 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 52 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 53 | Прыжки в высоту с разбега (разбег три шага).Игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 54 | Сложно координированные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Метание в горизонтальную цель. Игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в цель. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 56 | Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с разбега на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | |
|----|---|---|--|-----------------------------|
| 57 | Прыжки на скакалке. Челночный бег с кубиками. Метание мяча в цель на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 58 | Игры с приемами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом. П/и "Охотники и утки" | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 59 | Ведение мяча в движении с последующей передачей. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Прыжки через скакалку. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 60 | Подтягивание на рез - т. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. ведение мяча в шаге - учет. Наклон вперед из положения стоя. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Передача мяча в парах. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. на рез - т. Многоскоки (8 прыжков). | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 63 | Прием «волна» в баскетболе. Передача мяча в тройках. Многоскоки. Прыжки в длину с места на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 64 | Бег в сочетании с ходьбой до 3,5 мин. Многоскоки. Прыжки с разбега (разбег 5 - 7 шагов). Метание мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----------------------------|
| | Бег на 30м. на рез - т. | | | |
| 65 | Игры с приемами футбола: метко в цель. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 30 м. на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Игры с приемами футбола: метко в цель. Прыжки в длину с разбега на рез - т. Метание мяча на дальность. Бег 1000м на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Гонка мячей и слалом с мячом. Прыжки в длину с места на рез - т. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Гонка мячей и слалом с мячом. Бег 30м. на рез - т. Беседа: Правила пользования воздушными и солнечными ваннами. Правила поведения на воде во время купаний в открытых водоемах. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Физическая культура у древних народов. Техника безопасности ра уроках физической культуры. Техника высокого старта. Прыжок в длину с места. Круговая эстафета с этапами до 20м. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | История появления современного спорта. Техника высокого старта. Прыжок в длину с места. Бег с высокого старта. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Виды физических упражнений. Бег 30м. на рез - т. Прыжки в длину с разбега (разбег). Медленный бег до 3 мин. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Техника высоко старта. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с места на дальность. Медленный бег до 3 мин. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Дозировка физических нагрузок. прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с места. Медленный бег до 4 мин. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------------|
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Прыжки в длину с разбега на рез - т. Метание мяча с места. Бег до 6 мин. на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Закаливание организма под душем. Метание мяча на рез - т. Медленный бег до 5 мин. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. П/и "Воробьи и вороны". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Строчные команды и упражнения. Метание мяча в цель с бм. П/и "Салки". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Беседа "Значение УГГ". Метание мяча в цель. Передача баскетбольного мяча снизу двумя руками. П/и "Салки". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Метание мяча в цель. Передача двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча на месте. П/и "Белые медведи". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Расчет на первый - второй. Перестроение из одной шеренги в две. Метание малого мяча в цель на рез - т. Передача двумя руками от груди. Ведение мяча в шаге. П/и "Белые медведи". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Перестроение из одной шеренги в две. Передача двумя руками от груди | 1 | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|----|---|---|--|----------------------------|
| | (техника выполнения). Ведение баскетбольного мяча в шаге. Полоса из 5 препятствий. П/и "Воробы и вороны". | | | |
| 14 | Перестроение из одной шеренги в две. Полоса препятствий. Техника ведения мяча в шаге (учет). П/и "День - ночь". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Ведение мяча на месте и в движении. Полоса препятствий (учет). Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Бросок набивного мяча на рез - т. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Беседа "Влияние физических упражнений на осанку. Техника акробатических упражнений:кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Упражнения в равновесии на бревне. Техника акробатических упражнений. Два, три кувырка вперед слитно. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Два, три кувырка слитно. Стойка на лопатках прогнувшись. Эстафеты с гимнастическими | 1 | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|----|---|---|--|----------------------------|
| | обручами. | | | |
| 20 | Ритмическая гимнастика. Упражнения в равновесии на бревне. Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках прогнувшись, два, три кувырка слитно. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп. Два, три кувырка слитно (учет). Стойка на лопатках прогнувшись. мост. Эстафета с преодолением вертикального препятствия. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца галоп. Стойка на лопатках прогнувшись (учет). Мост. Упражнения в равновесии на бревне (ходьба на носках, повороты кругом на обеих и одной ноге, приседания и переход в упор присев, в упор на колено и седы сбоку и верхом. Эстафета с преодолением вертикального препятствия. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Танцевальные упражнения из танца полька. Акробатические упражнения. Мост (учет). Лазание по канату. Эстафета с преодолением вертикальных препятствий. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Танцевальные упражнения из танца полька. Упражнения в равновесии. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|----|---|---|--|----------------------------|
| | Лазание и перелезание по наклонной скамейке и гимнастической стенке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на рез - т. | | | |
| 25 | Лазание по канату. Акробатическое соединение. Эстафеты на гимнастических скамейках с набивными мячами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Лазание по канату. Акробатическое соединение. Эстафеты на гимнастических скамейках с набивными мячами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Броски набивного мяча. Акробатическое соединение. Подтягивание на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Броски набивного мяча. Акробатическое соединение. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Акробатическое соединение (учет). Лазание по канату. Подтягивание из виса лежа. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Лазание по канату. Наклон вперед из положения стоя на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Техника безопасности на уроках | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------------|
| | лыжной подготовки. температурный режим. Повороты на месте вокруг носков лыж. Дистанция 1 км. с переменной скоростью. | | | ввода1 |
| 32 | Скользкий шаг без палок Дистанция 1км. со средней скоростью. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Скользкий шаг без палок (учет). Подъем на склон и спуск в низкой стойке без палок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Дистанция 1 км. на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Подъемы и спуск в средней стойке с палками. Спуск в низкой стойке (учет). Торможение плугом со склона. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Подъем на склон наискось ступающим шагом без палок (учет). Торможение плугом. Дистанция 1,5 км. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Подъем на склон лесенкой. Торможение Плугом. Дистанция 1,5 км. Игра "Пройди в ворота". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Торможение плугом (учет). Игра "Пройди в ворота". Дистанция 1,5 км. со средней скоростью. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Скользкий шаг. П/и "Вызов номеров" с пробеганием дистанции до 50 м. Дистанция 2 км в медленном темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Скользкий шаг. Повороты на лыжах | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|---|---|--|----------------------------|
| | способом переступания в движении. П/и "Вызов номеров" с пробеганием дистанции до 50 м. Дистанция 2 км в медленном темпе. | | | ввода1 |
| 40 | Скользкий шаг. Повороты на лыжах способом переступания в движении. П/и "Вызов номеров" с пробеганием дистанции до 50 м. Дистанция 2 км в умеренном темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Круговая эстафета с этапом до 100м. Повороты на лыжах способом переступания в движении. Дистанция 2км в среднем темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Круговая эстафета с этапом до 100 м. Повороты на лыжах способом переступания в движении. Дистанция 2 км в среднем темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Круговая эстафета с этапом до 100 м. Повороты на лыжах способом переступания в движении. Дистанция 2 км. в среднем темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Дистанция 1 км на рез - т. Игра "Пройди в ворота". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Полоса препятствий. Прыжок в высоту с разбега. П/и "День и ночь". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Полоса препятствий. Прыжок в высоту с разбега. П/и "Охотники и утки". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Полоса препятствий. Прыжок в высоту | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------------|
| | с разбега. П/и "Охотники и утки". | | | ввода1 |
| 48 | Полоса препятствий (учет). Прыжок в высоту с разбега "Согнув ноги". П/и "Совушка". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Прыжки в высоту с разбега "Согнув ноги" на результат. П/и "Заяц без логова". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами на рез - т. П/и "Перестрелка". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафеты с предметами и без. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Ходьба и бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту согнув ноги. П/и "Охотники и утки". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Прыжок в высоту согнув ноги. Метание в цель. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Прыжок в высоту согнув ноги. Метание мяча в цель. П/и "День и ночь". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Прыжок в высоту согнув ноги (учет). Высокий старт. П/и "Воробьи и вороны". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Высокий старт. Метание мяча в цель на | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|---|---|--|----------------------------|
| | рез - т. П/и "День и ночь", "Воробьи и вороны". | | | ввода1 |
| 57 | Высокий старт (стартовый разбег). Ведение баскетбольного мяча в шаге. П/и "Охотники и утки". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Высокий старт (учет). Подтягивание (учет). П/и "Охотники и утки". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Прыжки через скакалку. Ведение баскетбольного мяча в шаге. П/и "Перестрелка". Наклон вперед из положения стоя. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Техника безопасности при прыжках и метании. Челночный бег 3x10 м. на рез - т. Метание мяча на дальность. П/и "Перестрелка". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Многоскоки (8 прыжков). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. на рез - т. Метание мяча на дальность. П/и "Перестрелка". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. П/и "Салки". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. на рез - т. Бег 30 м (учет). | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Встречные эстафеты. Освоение правил | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----------------------------|
| | и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м на рез - т. Бег 1000м в среднем темпе. | | | ввода1 |
| 65 | Встречные эстафеты. Прыжки в лину с разбега на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. на рез - т. П/и "Перестрелка". Подвижные игры с приемами футбола. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | П/и "Перестрелка". Подвижные игры с приемами футбола. Беседа "Правила поведения на открытых водоемах". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках физической культуры по бегу, прыжкам, метанию. Техника высокого старта. Встречная эстафета. | 1 | | Поле для свободного ввода ¹ |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Техника высокого старта. Бег 30 м. Медленный бег до 4 мин. | 1 | | Поле для свободного ввода ¹ |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка. Техника высокого старта. Бег 30 м. на рез - т. Прыжок в длину с разбега "Согнув ноги". Медленный бег до 6 мин. | 1 | | Поле для свободного ввода ¹ |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Техника высокого старта (учет). Прыжок в длину "Согнув ноги" с разбега. Метание малого мяча с места. | 1 | | Поле для свободного ввода ¹ |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Метание малого мяча с места. | 1 | | Поле для свободного ввода ¹ |

| | | | | |
|----|---|---|--|----------------------------|
| | мяча с места. Прыжок в длину "Согнув ноги" с разбега. Медленный бег до 8 мин. | | | |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега на рез - т. Метание малого мяча с места. 6 ти минутный бег (учет). | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Метание малого мяча с места на рез - т. Круговая эстафета. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Бег 60 м. на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Закаливание организма. Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафеты со скакалками. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Ловля и передача двумя руками. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Ловля и передача двумя руками. Передача двумя руками от груди. Ведение мяча в шаге. Эстафеты с эстафетной палочкой. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------------|
| | Ведение мяча в шаге. Эстафеты с баскетбольными мячами. | | | ввода1 |
| 14 | Ведение мяча в быстром шаге. Эстафеты с ведением, передачей и ловлей баскетбольного мяча. Полоса препятствий. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Полоса препятствий (учет). Подтягивание на высокой и низкой перекладине. П/и "Перестрелка". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягивание на высокой и низкой перекладине на рез - т. П/и "Перестрелка". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад в группировке. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Строевые команды. Лазание по канату в три приема. Кувырки вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках перекатом назад. Эстафеты со скакалкой. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Лазание по канату в три приема. Акробатическое упражнение "Мост". Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Строевые команды. Лазание по канату в три приема. Кувырок назад (учет). | 1 | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|----|---|---|--|----------------------------|
| | Стойка на лопатках, мост. | | | |
| 21 | Перестроение из одной шеренги в три. Лазание по канату в три приема. "Мост". Стойка на лопатках (учет). | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Перестроение из одной шеренги в три. Танцевальные упражнения «Летка-енка». Упражнение "Мост" (учет). Акробатическое соединение. Лазание по канату в три приема. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Перестроение из одной шеренги в три. Танцевальные упражнения «Летка-енка». Упражнения в равновесии на бревне. Опорный прыжок. Лазание по канату (учет). | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Опорный прыжок. Висы на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой на рез - т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Опорный прыжок. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Висы на низкой перекладине. Полоса препятствий. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Перестроение из колонны по одному в три колонны. Опорный прыжок (на колени) - (учет). Соскок с коня из упора на коленях, махом рук вперед. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|---|---|--|----------------------------|
| | три колонны. Вис прогнувшись. Соскок с коня махом рук вперед. Эстафеты с гимнастическими обручами. | | | ввода1 |
| 28 | Опорный прыжок. Вис прогнувшись на гимнастической стенке (учет). Прыжки через скакалку. Эстафета со скакалкой. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в три колонны. Полоса препятствий. Опорный прыжок (учет). Эстафета с гимнастическими скакалками. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на рез - т. Эстафеты с предметами и без. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви. Техника подъемов и спусков. Торможение плугом. Эстафеты с этапом до 40 м. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Спуск в средней стойке (учет). Торможение плугом. Дистанция 1,5 км. со средней скоростью. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом (учет). Повороты переступанием и преодолением ворот после спуска со склона. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------------|
| | Одновременный двухшажный ход. Игра "Не задень". | | | ввода1 |
| 35 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в конце спуска. Дистанция 2 км. в медленном темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Попеременный двухшажный ход (учет). Одновременный двухшажный ход. Подъем на склон "Полуелочкой". Игра "Кто дальше". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Дистанция 2 км. в медленном темпе. Одновременный двухшажный ход (учет). Подъем на склон полуелочкой. Игра "Кто дальше". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Повороты переступанием в движении (учет). Подъем полуелочкой. Дистанция 2 км со средней скоростью. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Подъем полуелочкой (учет). Эстафеты с этапом до 50 м. Дистанция 2,5 км. в среднем темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 50 м. Дистанция 2,5 км. со средней скоростью. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 50 м. Дистанция 2,5 км в среднем темпе. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------------|
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. на рез - т. Игра "Кто дальше". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ведение мяча в движении, в беге. Передачи в парах. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом. Ведение мяча в беге. Круговая эстафета. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди. П/и "Мяч ловцу". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Ведение мяча в беге (учет). Передача мяча от груди. Бросок снизу по баскетбольному кольцу. П/и "Мяч ловцу". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Передача мяча от груди (учет). Бросок по кольцу. П/и "Мяч ловцу". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Бросок по кольцу. Эстафета с баскетбольными мячами. П/и "Мяч ловцу". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Бросок в кольцо (учет). П/и "Мяч ловцу". Эстафета с баскетбольными мячами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------------|
| | П/и "Перестрелка". | | | ввода1 |
| 51 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом "Ножницы". Челночный бег 3х10м. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Прыжок в высоту способом "Ножницы". Челночный бег 3х10м. на рез - т. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Прыжок в высоту с разбега способом "Ножницы". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на рез-т. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту способом "Ножницы". Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Прыжки через скакалку. П/и "Борьба за мяч. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Прыжки со скакалкой. Ведение мяча в беге и передача двумя руками от груди. Штрафной бросок. П/и "Борьба за мяч". | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Прыжки через скакалку. Ведение мяча в беге и передача двумя руками от груди. Полоса препятствий (учет). | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Передача мяча в тройках с перемещением. Освоение правил и техники выполнения норматива | 1 | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------------------------|
| | комплекса ГТО. Подтягивание на рез - т. П/и "Удочка". | | | |
| 59 | Бросок мяча в пол и ловля после отскока. Передача мяча в тройках. П/и "Удочка" | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Бросок в пол и ловля после отскока. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м на рез - т. П/и «Запрещенное движение» | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Высокий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м. на рез - т. П/и «Подвижная цель» | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Прыжок в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. на рез - т. П/и «Подвижная цель» | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 3 - х шагов разбега. Эстафета с ведением футбольного мяча. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. метание мяча на дальность с 3 - х шагов разбега. Круговая эстафета с этапом до 50 м. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Прыжок в длину с разбега на рез - т. Метание мяча на дальность с 3 - х шагов разбега. П/и «Паровая машина» | 1 | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----------------------------|
| 66 | Метание мяча на дальность с 3 - х шагов разбега на рез - т. П/и «Паровая машина» | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. на рез - т. Эстафеты с футбольными мячами. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2 км. Эстафеты с футбольными мячами. Беседа: Правила поведения на открытой воде, о принятии солнечных и воздушных ванн и приемах закаливания. | 1 | | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | |

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

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

«Издательство «Просвещение»

resh.edu.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.И. Лях -М.:

Просвещение

Приложения к методическим рекомендациям В.И. Лях 1-4 классы

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

resh.edu.ru

