

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

"Георгиевская средняя общеобразовательная школа"

МБОУ Георгиевская СОШ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2707181)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Георгиевка 2024

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 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. 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, волейбол).

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 разнообразным 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 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, развитии 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с 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 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	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2		0			
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.2	Лыжная подготовка	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.4	Подвижные игры	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.2	Лыжная подготовка	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры Подвижные игры на воздухе: «Воробьи вороны!». Подвижные игры на воздухе: «Вызов номера», «Салки с прыжками на одной ноге».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Современные физические упражнения Организационно-методические требования на уроках физической культуры Подвижные игры на воздухе: «Воробьи вороны!». Подвижные игры на воздухе: «Вызов номера», «Салки с прыжками на одной ноге».	1	0	1		
3	Формирование навыков выполнения прыжков, техники метания малого мяча Различные виды бега. Тестирование прыжка в длину с места. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		
4	Формирование навыков выполнения прыжков, техники метания малого мяча. Тестирования челночного бега 3\10м. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		
5	Совершенствование техники выполнения прыжков, метания Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с	1	0	1		

	мячом. Осанка человека. Упражнения для осанки					
6	Совершенствование техники выполнения прыжков, метания Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		
7	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов. Техника метания малого мяча в цель. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		
8	Учет по технике различных видов бега. Бег 30м. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.	1	0	1		
9	Контроль по бегу на 1000м без учёта времени. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		
10	Ведение мяча на месте. «Гонка мячей»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Броски и ловля мяча на месте «Мяч соседу». Выполнение утренней зарядки. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		
12	Броски и ловля мяча на месте «Мяч соседу». . Подвижные игры: «Гонка мячей», «Эстафеты с мячами».	1	0	1		
13	Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении шагом. Техника передач мяча двумя от груди. Подвижные игры: «Метко в цель», «Эстафеты с мячами».	1	0	1		

14	Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении шагом. Техника передач мяча двумя от груди. Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Эстафеты с мячами»..	1	0	1		
15	Техника ведения мяча в движении шагом, передачи мяча двумя от груди.	1	0	1		
16	Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Техника передач мяча двумя от груди. Подвижные игры: «Не дай мяч водящему», Эстафеты с мячами».	1	0	1		
17	Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Техника передач мяча двумя от груди. Подвижные игры: «Не дай мяч водящему», Эстафеты с мячами».	1	0	1		
18	Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Техника передач мяча двумя от груди. Подвижные игры: «Не дай мяч водящему», Эстафеты с мячами».	1	0	1		
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «У медведя во бору». Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Развитие координационных способностей. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине и из упора присев. Игра «Бой петухов».Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		
21	Развитие координационных способностей.	1	0	1		

	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине и из упора присев. Игра «Бой петухов».Подъем ног из положения лежа на животе					
22	Развитие координационных способностей Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		
23	Разучивание прыжков в группировке. Развитие координационных способностей Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».	1	0	1		
24	Развитие координационных способностей. Кувырок в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Альпинисты».	1	0	1		
25	Развитие координационных способностей. Кувырок в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Альпинисты».	1	0	1		
26	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	0	1		
27	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	0	1		
28	Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра	1	0	1		

	«Ниточка и иголочка».					
29	Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1		
30	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		
31	Эстафеты. Игры: «Караси и щука», «Салки мячом».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	0	1		
33	Развитие координационных способностей Передача мяча и ловля в парах на месте . Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Развитие координационных способностей. Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств. Ловля и передача мяча через волейбольную сетку. Эстафеты с мячами. Игра «Пионербол».	1	0	1		
35	Развитие координационных способностей. Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств. Ловля и передача мяча через волейбольную сетку. Эстафеты с мячами. Игра «Пионербол».	1	0	1		
36	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. (мишень). Игра «Пионербол».	1	0	1		
37	Развитие координационных способностей. Броски	1	0	1		

	мяча через волейбольную сетку на точность. Передача мяча и ловля в парах. Игра «У кого меньше мячей».					
38	Ловля и передача мяча через волейбольную сетку в движении. Игра«Пионербол» Подготовка и проведения соревновательных мероприятий. Развитие координационных способностей.	1	0	1		
39	Ловля и передача мяча через волейбольную сетку в движении. Игра«Пионербол» Подготовка и проведения соревновательных мероприятий. Развитие координационных способностей.	1	0	1		
40	Инструктаж по ТБ Развитие координационных и силовых способностей Переноска и надевание лыж	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Развитие координационных и силовых способностей Ступающий и скользящий шаг «На буксире».	1	0	1		
42	Развитие координационных и силовых способностей Ступающий шаг без палок «Охотники и олени».	1	0	1		
43	Развитие координационных и силовых способностей Ступающий шаг без палок «Охотники и олени».	1	0	1		
44	Развитие координационных и силовых способностей Ступающий шаг с палками «Встречная эстафета».	1	0	1		
45	Развитие координационных и силовых способностей Ступающий шаг с палками «Встречная эстафета».	1	0	1		
46	Развитие координационных и силовых способностей Подъёмы и спуски под склон. Игра «Попади в ворота».	1	0	1		
47	Развитие координационных и силовых способностей.	1	0	1		

	Передвижение на лыжах до 1 км.					
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	1		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	0	1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1		
54	Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		
55	Развитие координационных способностей Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	1	0	1		
56	Развитие координационных и силовых способностей. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1		

57	Развитие координационных и силовых способностей. Подвижные игры «Метательная лапта», эстафеты с мячами.	1	0	1		
58	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	1	0	1		
60	Развитие координационных и силовых способностей. Подвижные игры «Метательная лапта», эстафеты с мячами. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		
61	Развитие координационных и силовых способностей. Подвижные игры «Метательная лапта», эстафеты с мячами. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени	1	0	1		

	ГТО.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контро- льные работы	Практи- ческие работы		
1	Правила безопасного поведения при занятиях. Подвижные игры на воздухе: «Исправь осанку!», «К своим флажкам!».. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		www.edu.ru w.school.edu.ru tps://uchi.ru
2	Подвижные игры на воздухе: «Класс, смирно!», «Пишущая машинка», «Салки с прыжками на одной ноге». Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		
3	Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу. Современные Олимпийские игры.	1	0	1		
4	Формирование навыков выполнения прыжков. Совершенствование техники выполнения прыжков. Физическое развитие	1	0	1		
5	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов. Физические качества	1	0	1		
6	Учет по технике различных видов бега. Контроль по бегу на 30м. Сила как физическое качество	1	0	1		
7	Отработка техники метания набивного мяча. Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Быстрота как физическое качество	1	0	1		
8	Совершенствование навыков прыжков и метания. Выносливость как физическое качество	1	0	1		

9	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. Совершенствование техники метания малого мяча. Гибкость как физическое качество	1	0	1		
10	Элементы спортивных игр. «Баскетбол». Совершенствование техники упражнения с мячами. Развитие координации движений	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Подвижные игры: «Достань мяч», «Эстафеты с элементами ведения мяча». Развитие координации движений	1	0	1		
12	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	1	0	1		
13	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Передай мяч», «Эстафеты с мячами» Закаливание организма	1	0	1		
14	Ведение баскетбольного мяча на месте. Передача и ловля баскетбольного мяча . Утренняя зарядка	1	0	1		
15	Ведение баскетбольного мяча в движении. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		
16	Совершенствование ведение баскетбольного мяча на месте Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1	0	1		
17	Элементы спортивных игр. Подвижная игра«Мини-Баскетбол».	1	0	1		
18	Совершенствование ведение баскетбольного мяча в движении Совершенствование передача и ловля баскетбольного мяча	1	0	1		
19	Подвижные игры: «Бросок мяча в колонне», «Мяч среднему», Мяч соседу», «Эстафеты с мячами»	1	0	1		
20	Гимнастика. Совершенствование навыков выполнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	акробатических упражнений. Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.					https://uchi.ru
21	Обучение лазанию по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастическая разминка	1	0	1		
22	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Карусель», «Жмурки».	1	0	1		
23	Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по подтягиванию. Учет по прыжкам в длину с места.	1	0	1		
24	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату. Проверка умения в лазании по канату произвольным способом. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		
25	Разучивание акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		
26	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Формирование навыков лазания и перелезания. Упражнения с набивным мячом	1	0	1		
27	Подвижные игры: «Альпинисты», «Бег сороконожек», «Мяч соседу».	1	0	1		
28	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату. Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений.	1	0	1		
29	Совершенствование навыков лазания. Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1	0	1		
30	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1	0	1		

	Совершенствование навыков лазания.					
31	Подвижные игры: «Альпинисты», «Бег сороконожек», «Мяч соседу».	1	0	1		
32	Волейбол. Правила безопасного поведения при занятиях Элементы спортивных игр. Выполнить бросок мяча через сетку (ловля); «Пионербол».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru
33	Элементы спортивных игр. «Волейбол». Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	1	0	1		
34	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами..Выполнить подбрасывания мяча на заданную высоту и расстояния от туловища; Подводящие упр-я для обучения нижней и боковой подаче;	1	0	1		
35	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. П\игра: «Пионербол» по упрощённым правилам.Выполнить упражнения с мячом (удары мяча о пол броском из-за головы). Передачу мяча (1-2кг.) в шеренге, колонне. Бросок мяча (1-2кг.)снизу партнёру.	1	0	1		
36	Подвижные игры: «Неудобный бросок», «Волна», эстафеты с мячами. Выполнять координационные способности в упр-ях с мячом (набивным).	1	0	1		
37	Отработка техники метания набивного мяча. П\игра: «Пионербол» по упрощённым правилам. Метать набивной мяч (1кг) из положения сидя из-за головы; выполнить бросок мяча на заданную высоту из положения стоя.	1	0	1		
38	Элементы спортивных игр. «Волейбол». Выполнить подбрасывания мяча на заданную высоту и расстояния от	1	0	1		

	туловища; подводящие упр-я для обучения нижней и боковой подаче;					
39	Отработка техники метания набивного мяча. Метать набивной мяч (1кг) из положения сидя из-за головы; выполнять бросок мяча на заданную высоту из положения стоя.	1	0	1		
40	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.Выполнить упражнения с мячом (удары мяча о пол броском из-за головы). Передачу мяча (1-2кг.) в шеренге, колонне, бросок мяча (1-2кг.)снизу партнёру.	1	0	1		
41	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1	0	1		www.edu.ru w.school.edu.ru tps://uchi.ru
42	Совершенствование скользящего шага без палок. Передвигаться скользящим шагом без палок.Выполнить строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах).	1	0	1		
43	Закрепление техники передвижения на лыжах. Выполнять спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок, Выполнить подъем на склон 15-20°.	1	0	1		
44	Отработка техники подъема и спуска со склона. Отработка техники скользящего шага. Выполнять подъем на склон 15-20° "ёлочкой"	1	0	1		
45	Подъем и спуск со склона. Контроль прохождения дистанции на лыжах. Передвигаться скользящим и ступающим шагом.Выполнить подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках.	1	0	1		
46	Подвижные игры на воздухе: «Лисенок-медвежонок»,	1	0	1		

	«Гонки на санках», «Быстрый лыжник».					
47	Закрепление техники передвижения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах. Выполнить повороты на лыжах (поворот на месте переступанием вокруг пяток); скреплять лыжи и палки, передвигаться приставными шагами влево и вправо.	1	0	1		
48	Подвижные игры на воздухе: «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота», «Кто быстрее взойдёт на горку», «Кто дальше скатится с горки».	1	0	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-девочки. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru w.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1	0	1		

	лежа на спине. Подвижные игры.					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1		
57	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	1		
58	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Совершенствование техники метания малого мяча. Развитие силы рук.	1	0	1		
60	Совершенствование навыков метания и ловли мяча. Развитие статического и динамического равновесия.	1	0	1		
61	Упражнение на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости.	1	0	1		
62	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега.	1	0	1		
63	Учет по прыжкам в длину с разбега. Контроль по бегу на 30м.	1	0	1		
64	Подвижные игры на воздухе: «Конники-спортсмены», «Бег сороконожек», встречная эстафета с палочкой. Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию.	1	0	1		
65	Подвижные игры на воздухе: «Прыжки по кочкам», «Кто быстрее», «По местам».	1	0	1		
66	Подвижные игры на воздухе: «Волк во рву»,	1	0	1		

	«Космонавты», «Салки-выручалки».					
67	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры Подвижные игры на воздухе: «Подвижная цель!», «Воробьи вороны!». Подвижные игры на воздухе: «Лапта», «Салки с прыжками на одной ноге». Физическая культура у древних народов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Подвижные игры на воздухе: «Подвижная цель!», «Воробьи вороны!». Подвижные игры на воздухе: «Лапта», «Салки с прыжками на одной ноге». История появления современного спорта	1	0	1		
3	Формирование навыков выполнения прыжков. Различные виды бега. Тестирование по наклону туловища стоя на полу. Виды физических упражнений	1	0	1		
4	Формирование навыков выполнения прыжков. Тестирование по подтягиванию и отжиманию. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		
5	Совершенствование техники выполнения прыжков. Тестирование прыжка в длину с места Дозировка физических нагрузок	1	0	1		
6	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов.	1	0	1		
7	Учет по технике различных видов бега. Тестирования челночного бега 3\10м. Контроль по бегу на 30м Закаливание	1	0	1		

	организма под душем					
8	Отработка техники метания малого мяча. Бег 1000м без учёта времени. Преодоление полосы препятствий. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		
9	Совершенствование навыков прыжков и метания. Подвижные игры на воздухе: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Эстафеты	1	0	1		
10	Совершенствование техники метания мяча. Прыжки в высоту.	1	0	1		
11	Элементы спортивных игр. «Баскетбол». Варианты бросков и ловли мяча в парах. Выполнить технику прыжка с двух шагов; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	0	1		www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://u
12	Совершенствование техники упражнения с мячами. Выполнить передачу и ловлю мяча в парах; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.	1	0	1		
13	Подвижные игры: «Достань мяч», «Эстафеты с элементами ведения мяча» Выполнить технику бросков и ведения мяча	1	0	1		
14	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. Выполнить упражнения с мячом (удары мяча о стену и ловля, броски мяча на заданное расстояние, броски в цель с места	1	0	1		
15	Подвижные игры: «Не дай мяч водящему», «Передай мяч», «Эстафеты с мячами»	1	0	1		
16	Ведение баскетбольного мяча. Передача и ловля баскетбольного мяча Выполнить технику ведение мяча правой (левой) рукой в движении; выполнять технику ловли мяча (воронка) выполнять передачу мяча правой (левой)	1	0	1		

	рукой от плеча на месте, двумя руками от груди;					
17	Ведение баскетбольного мяча с броском по корзине. Выполнить ведение мяча (удобной) рукой в движении, по прямой, по повороту;-выполнять технику броска мяча двумя руками от груди Прыжки через скакалку	1	0	1		
18	Совершенствование ведение, бросков баскетбольного мяча. Элементы спортивных игр. «Мини-Баскетбол». Прыжки через скакалку	1	0	1		
19	Элементы спортивных игр. «Мини-Баскетбол». Совершенствование ведение баскетбольного мяча в движении Выполнить технику бега и ходьбы с различными заданиями, играть в баскетбол по упрощённым правилам («Мини-баскетбол»).	1	0	1		
20	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. Ведение мяча, броски мяча в баскетбольное кольцо с заданного расстояния, ловля мяча.	1	0	1		
21	Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой. Обучение опорному прыжку. Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед с места, п/игра «Удочка»	1	0	1		www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru
22	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату. Обучение висам. Выполнить опорный прыжок ; выполнить лазание по канату, выполнить кувырок вперед-назад в группировке; выполнить стойку на лопатках.	1	0	1		
23	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение», «Жмурки».	1	0	1		
24	Лазание по канату, акробатические упражнения.	1	0	1		

	Тестирование по подтягиванию. Тестирование прыжка в длину с места.					
25	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату. Проверка умения в лазании по канату произвольным способом.	1	0	1		
26	Разучивание акробатических упражнений. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках; «мост» из положения лёжа; выполнить опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	1		
27	Формирование навыков лазания и перелазания. Выполнить лазание по гимнастической скамейке, подтягивание на руках по горизонтальной скамейке в положении лежа на животе и бедрах; выполнить упражнения на статическое и динамическое равновесие	1	0	1		
28	Подвижные игры: «Альпинисты», «Эстафеты с предметами», «Весёлые задачи»	1	0	1		
29	Обучение вращению обруча. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1	0	1		
30	Развитие гибкости, статического и динамического равновесия. Знать о значении закаливания в повседневной жизни. Выполнить упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по рейке гимнастической скамейки, лазание, перелезание).	1	0	1		
31	Тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Передай мяч», «Мяч соседу», «Подвижная цель».	1	0	1		

32	Знать правила безопасного поведения при занятиях; правила игры «Пионербол». Броски и ловля мяча в парах, п/игра «Защита стойки»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Элементы спортивных игр. «Волейбол». Выполнить передачу мяча с собственным подбрасыванием на месте; выполнить передачу мяча после небольших перемещений вправо, вперёд.	1	0	1		
34	Подвижные игры: «Неудобный бросок», «Пионербол». Броски набивного мяча правой и левой рукой в парах.	1	0	1		
35	Элементы спортивных игр. «Волейбол». Выполнить передачу мяча в парах на месте и в движении; подводящие упр-я для обучения нижней и боковой подаче.	1	0	1		
36	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. Выполнить упражнения с мячом (удары мяча о пол броском из-за головы). Передачу мяча (2кг.) в шеренге, колонне. бросок мяча (2кг.)снизупартнёру.	1	0	1		
37	Подвижные игры: «Неудобный бросок», «Пионербол», эстафеты с мячами. Техника передачи мяча в волейболе.	1	0	1		
38	Отработка техники метания набивного мяча. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизуп», «из-за головы».	1	0	1		
39	Элементы спортивных игр. «Волейбол». Выполнить передачу мяча в парах в движении правым (левым) боком; подводящие упр-я для обучения нижней и боковой подаче.	1	0	1		
40	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. «Пионербол». Броски мяча через волейбольную сетку, п/ игра «Вышибалы через сетку»	1	0	1		
41	Совершенствование техники выполнения упражнений с	1	0	1		

	мячами. «Пионербол». Выполнить упражнения с мячом (удары мяча о пол броском из-за головы). Передачу мяча (2кг.) в шеренге, колонне. бросок мяча (2кг.) партнёру от груди.					
42	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		www.edu.ru w.school.edu.ru tps://uchi.ru
43	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.	1	0	1		
44	Закрепление техники передвижения на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		
45	Отработка техники подъема и спуска со склона. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		
46	Отработка техники бесшажного и одновременно двухшажного ходов. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		
47	Подъем и спуск со склона. Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	1	0	1		
48	Контроль прохождения дистанции на лыжах. Передвигаться скользящим шагом с палками по учебной лыжне в среднем темпе	1	0	1		
49	Закрепление техники передвижения на лыжах. Подвижные игры на воздухе: «Спуск с поворотом», «Слалом на лыжах»,	1	0	1		

	«Проехать через ворота», «Кто быстрее взойдёт на горку», «Кто дальше скатится с горки».					
50	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	1		www.edu.ru w.school.edu.ru tps://uchi.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1		

59	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени.	1	0	1		
60	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Совершенствование техники метания малого мяча, прыжков в высоту.	1	0	1		
62	Метание мяча. Развитие силы рук.; Тестирования' по подтягиванию и отжиманию, п/игра «Вышибалы»	1	0	1		
63	Совершенствование навыков метания и ловли мяча. Техника метания, ловли малого мяча, прыжки в длину с места. п\игра «Ляпта»	1	0	1		
64	Развитие выносливости. Тестирование в подъёме корпуса из положения лёжа.	1	0	1		
65	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега. Выполнить контрольные прыжки в длину с разбега, выполнить технику бега с высокого старта, технику низкого старта.	1	0	1		
66	Тестирование по прыжкам в длину с разбега. Учет по бегу.(1000м.)	1	0	1		
67	Тестирование по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. Тестирование по бегу на 30м.	1	0	1		
68	Подвижные игры на воздухе: «Караси и щука», «Кто быстрее», «Выкрасть знамя».	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контро- льные работы	Практи- ческие работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры Подвижные игры на воздухе: «Метательная лапта», «Салки с прыжками на одной ноге». Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru
2	Формирование навыков выполнения прыжков. Различные виды бега Тестирование прыжка в длину с места. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		
3	Формирование навыков выполнения прыжков. Тестирование по подтягиванию и отжиманию.. Тестирование по наклону туловища стоя на полу. Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		
4	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		
5	Учет по технике различных видов бега. Тестирования челночного бега 3\10м.; правила тестирования челночного бега 3x10м, п/игра «Салки с домиками»	1	0	1		
6	Контроль по бегу на 30м. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры П/игра «Салки с элементами пролезания под ногами»	1	0	1		
7	Отработка техники метания малого мяча. Бег 1000м Оказание первой помощи на занятиях физической	1	0	1		

	культуры					
8	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. П/игра «Вышибалы», преодоление полосы из пяти препятствий.	1	0	1		
9	Совершенствование техники метания мяча. Прыжки в высоту. Закаливание организма. П/игры с прыжками и малыми мячами, метание мяча на точность	1	0	1		
10	Подвижные игры на воздухе: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Эстафеты с мячами».	1	0	1		
11	Правила безопасного поведения при занятиях, правила игры «Баскетбол», варианты бросков и ловли мяча в парах. Выполнить технику прыжка с двух шагов; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки;	1	0	1		www.edu.ru w.school.edu.ru tps://uchi.ru
12	Совершенствование техники упражнения с мячами. Выполнить передачу и ловлю мяча в парах; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.	1	0	1		
13	Подвижные игры: «Достань мяч», «Эстафеты с элементами ведения мяча» Варианты бросков мяча в стену, ловить отскочивший от стены мяч. Выполнить технику бросков и ведения мяча.	1	0	1		
14	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. Выполнить различные варианты ведения мяча, выполнить упражнения с мячом (удары мяча о стену и ловля, броски мяча на заданное расстояние, броски в цель с места).	1	0	1		
15	Подвижные игры: «Не дай мяч водящему», «Передай мяч», «Эстафеты с мячами»	1	0	1		
16	Ведение баскетбольного мяча. Выполнить технику ведение	1	0	1		

	мяча правой (левой) рукой в движении;					
17	Передача и ловля баскетбольного мяча Выполнить технику ловли мяча (воронка) выполнить передачу мяча правой (левой) рукой от плеча на месте, двумя руками от груди;	1	0	1		
18	Совершенствование ведение, бросков баскетбольного мяча. Броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	1	0	1		
19	Элементы спортивных игр. «Баскетбол». Правила игры «Баскетбол», техника бросков мяча в баскетбольное кольцо. Выполнить технику бега и ходьбы с различными заданиями, играть в баскетбол по упрощённым правилам («Мини-баскетбол»).	1	0	1		
20	Совершенствование ведение мяча в движении, передачи, ловли и броска баскетбольного мяча. Выполнять ведение мяча (левой, правой) рукой в движении, по прямой, по повороту.	1	0	1		
21	Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой. Обучение опорному прыжку. Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru
22	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату. Обучение висам. Выполнить опорный прыжок ; лазание по канату, кувырок вперед-назад в группировке; стойку на лопатках.	1	0	1		
23	Лазание по канату, акробатические упражнения. Тестирование по подтягиванию. Тестирование прыжка в длину с места. Выполнить кувырок вперед-назад;	1	0	1		

	выполнить висы стоя и лежа; лазать по канату с захватом ногами каната; выполнить опорный прыжок.					
24	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату. Предупреждение травм на занятиях гимнастикой	1	0	1		
25	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение», «Жмурки».	1	0	1		
26	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату. Выполнить акробатические упражнения (кувырки, лазания, мост из положения лёжа на спине); выполнить ОРУ.	1	0	1		
27	Разучивание акробатических упражнений. Выполнить акробатические упражнения (быстрая группировка с фиксацией, кувырок назад в группировке в упор присев).	1	0	1		
28	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках; «мост» из положения лёжа; выполнить опорный прыжок через гимнастического козла.)	1	0	1		
29	Подвижные игры: «Альпинисты», «Эстафеты с предметами», «Весёлые задачи».	1	0	1		
30	Обучение вращению обруча. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1	0	1		
31	Развитие гибкости, статического и динамического равновесия. Правила закаливания в повседневной жизни. Выполнить упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по рейке гимнастической скамейки, лазание, перелезание).	1	0	1		

32	Элементы спортивных игр. Волейбол. Правила безопасного поведения при занятиях; правила игры «Пионербол». Выполнить технику передачи мяча через сетку (передача мяча двумя руками сверху, кулаком снизу).	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru
33	Элементы спортивных игр. «Волейбол». Выполнить передачу мяча с собственным подбрасыванием на месте; выполнить передачу мяча после небольших перемещений вправо, вперёд.	1	0	1		
34	Подвижные игры: «Неудобный бросок», «Пионербол». Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	0	1		
35	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. Выполнить упражнения с мячом (удары мяча о пол броском из-за головы). Передачу мяча (2кг.) в шеренге, колонне. бросок мяча (2кг.)снизупартнёру.	1	0	1		
36	Элементы спортивных игр. «Волейбол». Правила игры «Волейбол». Выполнить передачу мяча в парах на месте и в движении; подводящие упр-я для обучения нижней и боковой подаче;	1	0	1		
37	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. «Пионербол». Правила игры.	1	0	1		
38	Подвижные игры: «Перестрелка», «Снежки», эстафета с мячами. Выполнить бросок мяча через сетку (ловля); комплекс ОРУ с мячом.	1	0	1		
39	Отработка техники метания набивного мяча. Броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, п/ игра «Пионербол»	1	0	1		
40	Совершенствование техники выполнения упражнений с	1	0	1		

	мячами. «Пионербол». Броски мяча через волейбольную сетку, п/ игра «Вышибалы через сетку»					
41	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		
43	Закрепление техники передвижения на лыжах. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		
44	Отработка техники подъема и спуска со склона. Выполнить спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок; выполнить подъем на склон 15-20°	1	0	1		
45	Отработка техники бесшажного и одновременно двухшажного ходов. Лыжные ходы, подъем и спуск со склона в основной стойке.	1	0	1		
46	Формирование навыков ходьбы на лыжах. передвигаться скользящим шагом; выполнить повороты на лыжах (повороты на месте и в движении); скреплять лыжи и палки, передвигаться приставными шагами влево и вправо.	1	0	1		
47	Контроль прохождения дистанции на лыжах. Выполнить подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках, выполнить строевые упражнения на лыжах; передвигаться скользящим шагом с палками по учебной лыжне в среднем темпе	1	0	1		
48	Контроль прохождения дистанции на лыжах. Выполнить	1	0	1		

	подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках, выполнить строевые упражнения на лыжах; передвигаться скользящим шагом с палками по учебной лыжне в среднем темпе					
49	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		

	комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.					
58	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1		
59	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание малого мяча на заданное расстояние. Предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru
60	Совершенствование техники метания малого мяча, прыжков в высоту. Выполнить метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель; выполнить прыжки в высоту способом «перешагивания»; выполнить прыжки через скакалку.	1	0	1		
61	Метание мяча. Развитие силы рук. Тестирования' по подтягиванию и отжиманию, п/игра «Вышибалы»	1	0	1		
62	Совершенствование навыков метания и ловли мяча. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		
63	Развитие выносливости. Тестирование в подъёме корпуса из положения лёжа. Выполнить бег 1000м (время); выполнить комплекс ОРУ в движении; выполнять упр-я на пресс.	1	0	1		
64	Развитие выносливости, бег 1000м (время); прыжки через скакалку 2\30с. П/игра "Лапта"	1	0	1		
65	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега. Выполнить прыжки через скакалку, неподвижную и качающуюся; выполнить прыжки с разбега в яму с песком.	1	0	1		
66	Тестирование по прыжкам в длину с разбега. Тестирование по бегу на 30м. П/игра "Лапта"	1	0	1		

67	Подвижные игры: «Перестрелка», «Лапта», эстафеты.	1	0	1		
68	Совершенствование навыков метания и ловли мяча. Развитие гибкости, техника метания, ловли малого мяча, п\игра «Лапта»	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

