

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Дальнереченского муниципального района

МОБУ "ООШ с.Любитовка"

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом
Совете

[укажите ФИО]
Приказ №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Крикун Л.А.
[Номер приказа] от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ "ООШ
с. Любитовка"

Крикун Н.С.
Приказ №19-А от «28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 645824)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Любитовка 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 физкультурминуток 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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой 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 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 | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|----|---|---|---------------------------|
| 2.1 | Легкая атлетика | 18 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 67 | | | |
| | Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 26 | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 0 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 5 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 14 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | Поле для свободного ввода |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|---|---------------------------|
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 59 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 28 | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|----------|----------|---------------------------|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 54 | | | |
| | Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 28 | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 90 | 0 | 0 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|-----------|----------|----------|---------------------------|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 51 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | Поле для свободного ввода |
| | Итого по разделу | 28 | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 88 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------------|
| | | | свободного ввода1 |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | | | ввода1 |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Обучение равномерному бегу в | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | колонне по одному с разной скоростью передвижения | | свободного ввода1 |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------------|
| | | | ввода1 |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Разучивание подвижной игры | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | «Пингвины с мячом» | | свободного ввода1 |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | положения лежа на спине. Подвижные игры | | |
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | | |
| 89 | ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | | |
| 90 | ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | | |
| 91 | ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | | |
| 92 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | | |
| 93 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | | |
| 94 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | |
|----|--|----|---|---|----------------------------|
| | ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | | | | ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 0 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Физическое развитие | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Физические качества | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Закаливание организма | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Утренняя зарядка | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Правила поведения на уроках легкой | 1 | | | | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------------|
| | атлетики | | свободного ввода1 |
| 9 | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Разновидности ходьбы бега. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных и координационных способностей. П/И "Пятнашки". | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Броски мяча в неподвижную мишень. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 17 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, п/и "Вышибало", "Перестрелка". | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Проведение ОРУ на координацию движений. Изучение техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | ОРУ в движении и на месте. Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | ОРУ в движении самостоятельно. Строевые упражнения, повороты на месте. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И "Удочка". | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | ОРУ в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Тестирование прыжков на | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | скакалке. | | |
| 26 | Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности "рыбка". | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса "мост" из положения лежа. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Группировка, кувырок в сторону. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | ОРУ на месте и в движении с элементами гимнастики. Техника выполнения элемента "колесо". | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | ОРУ на месте и в движении с элементами гимнастики. подвижные игры с гимнастическими упражнениями. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. ОРУ на месте на лыжах. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Лыжная строевая поготовка. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | ОРУ на месте. Лыжная строевая подготовка. Освоение техники ходьбы на лыжах. | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 35 | ОРУ на месте. Лыжная строевая подготовка. Упражнение на развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Упражнения на развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Разучивание техники передвижения скользящим шагом. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Разучивание техники передвижения скользящим шагом. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Передвижение скользящим шагом на скорость. П/И "Салки на лыжах". | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем "лесенкой". Дистанция до 1 км. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем "лесенкой". Дистанция 1-1,5 км. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем "лесенкой". Дистанция 1-1.5 км. | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| 43 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем "лесенкой". Повороты переступанием. Дистанция до 1 км. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Попеременный и одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция до 1 км. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Попеременный и одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Дистанция до 1 км. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах 1 км. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками. | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 51 | Перебрасывание мяча с одной руки на другую на месте и с поворотом кругом. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Поднимание мяча прямыми ногами, лежа на спине. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Сложнокоординированные прыжковые упражнения, толчком двумя ногами по разметке. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Прыжки толчком двумя ногами с поворотом в стороны. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Прыжок в высоту с прямого разбега в | 1 | Поле для |

| | | | | | |
|---------------------------|--|----|---|---|----------------------------------|
| | полной координации. | | | | свободного ввода1 |
| 61 | Передвижение равномерной ходьбой по скамейке, руки на поясе. | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы. | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Подтягивание на перекладине. | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег 60 метров на скорость. Бег 6 минут на выносливость. | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Игры, эстафеты. | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | подвижные игры с элементами футбола. | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | 68 | 0 | 0 | |

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 2 | История появления современного спорта | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 5 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 6 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. ТБ на уроках физкультуры. | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 7 | Техника челночного бега 3х5 м, 4х5 м, 4х10 м. | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 8 | Бег с максимальной скоростью на | 1 | | | Поле для | |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------------|
| | дистанцию 30 м. | | свободного ввода1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Способы метания мяча на дальность. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Футбольные упражнения. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Футбольные упражнения в парах. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Спортивная игра - "Футбол". | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------------|
| | | | ввода1 |
| 18 | Строевые команды и упражнения. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Организующие команды: "Стройся", "Равняйся", "Смирно", "На первый, второй рассчитайся", "Вольно", "Шагом марш", "На месте стой, раз, два". | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | ОРУ в движении и на месте на развитие координации движений. Строевые упражнения. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Строевые упражнения. Техника выполнения прыжков на скакалке. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И "Веревочка" | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Строевые упражнения. Мост из | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------------|
| | положения лежа на спине. | | свободного ввода1 |
| 27 | Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Кувырки вперед и назад. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Лазание по канату в три приема. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | Повороты на месте переступанием. Прохождение дистанции до 500 м. | | ввода1 |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания на месте. Прохождение дистанции до 700 м. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания в движении. Прохождение дистанции до 800 м. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания в движении. Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1000 м. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания. Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1200 м. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Попеременно-двухшажный ход.Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона, подъем "лесенкой", "елочкой". Прохождение дистанции до 1200 м. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Попеременно-двухшажный ход.Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона, подъем "лесенкой", "елочкой". Прохождение дистанции до 800 м. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Попеременно-двухшажный ход.Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона, | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | подъем "лесенкой", "елочкой". Прохождение дистанции до 1000 м. | | |
| 43 | Передвижение скользящим шагом на скорость. П/И "Салки" на лыжах. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Эстафеты и игровые задания на склоне. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Прохождение дистанции 1000 м на результат. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Ведение мяча на месте и в движении бегом. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Бросок мяча двумя руками от груди. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | | | ввода1 |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Бросок мяча двумя руками от груди. Игра "Школа мяча". | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Бросок мяча двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Инструктаж по ТБ. Встречные эстафеты. Бег с максимальной скоростью (30, 60 м). | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | 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 ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Игра малой подвижности: "Кто сказал мяу?". | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Игра на внимание: "Угадай кто ушел". | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | |
|----|--|----|---|---|--|
| 68 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом. Подвижные игры: "Вышибало", "Перестрелка". | 1 | | | ввода1 Поле для свободного ввода1 |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 | |

4 КЛАСС

| | | | |
|---|--|---|---------------------------|
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | Поле для свободного ввода |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | Поле для свободного ввода |
| 4 | Влияние занятий физической подготовки на работу систем организма | 1 | Поле для свободного ввода |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | Поле для свободного ввода |
| 6 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | Поле для свободного ввода |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | Поле для свободного ввода |
| 8 | Закаливание организма | 1 | Поле для свободного ввода |
| 9 | Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. | 1 | Поле для свободного ввода |

| | | | |
|----|---|---|---------------------------|
| 10 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 11 | Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 12 | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Игра «Гуси-лебеди» Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 13 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 14 | Сдача контрольных нормативов ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 15 | Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г на дальность. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 16 | Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 60 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 17 | Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» | 1 | Поле для свободного |

| | | | | |
|----|--|---|--|-----------------------------|
| | | | | ввода 1 |
| 18 | Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 19 | Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 20 | Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 21 | Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 22 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 23 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 24 | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | | Поле для свободного ввода 1 |
| 25 | Упражнения ритмической гимнастики. | 1 | | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|-----------------------------|
| | Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | | свободного ввода 1 |
| 26 | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 27 | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекуты. | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 28 | Совершенствование кувырка вперед. | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 29 | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 30 | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 31 | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 32 | Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса». | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 33 | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|---|---|---------------------------|
| | ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц». | | ввода |
| 34 | Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки». ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 35 | Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 36 | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» | 1 | Поле для свободного ввода |
| 37 | Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 38 | Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 39 | Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------|
| | одношажным ходом с небольшого склона | | свободного ввода |
| 41 | Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 42 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода |
| 43 | Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 44 | Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 45 | Закрепление чередования лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 46 | Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 47 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | 1 | Поле для свободного ввода |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------|
| 48 | Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола. Разучивание ОРУ с большим мячом. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 49 | Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 50 | Совершенствование навыков бросков и ловли малого мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 51 | Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 52 | ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 53 | Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 54 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 55 | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 56 | Обучение положению рук и ног при | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|---|---|---------------------------------|
| | приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол». | | свободного ввода |
| 57 | Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 58 | Совершенствование навыков выполнения упражнений на пресс. Игра «Космонавты» | 1 | Поле для свободного ввода |
| 59 | Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 60 | Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел». | 1 | Поле для свободного ввода |
| 61 | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 62 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 63 | Сдача контрольных нормативов ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 64 | Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г на дальность. | 1 | Поле для свободного ввода |
| 65 | Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 60 м; сгибание и разгибание рук в упоре | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | | ввода1 |
| 66 | Сдача контрольных нормативов ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Сдача нормативов комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом. Подвижные игры: "Вышибало", "Перестрелка". | 1 | Поле для свободного ввода1 |

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

