

МОУ «Оршанская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
школы

от «1» сентября 2023г.
№ 147

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 552390)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

п.Оршанка

2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
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	Гимнастика с основами акробатики	24			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	15			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика с подвижными играми	19			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
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	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	16			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	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	13			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	19			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	19			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		68			
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		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	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	13			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	19			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	19			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		68			
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		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на уроках ФК. Что такое физическая культура.	1				Поле для свободного ввода1
2	Режим дня, правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
3	Осанка человека, упражнения для осанки.	1				Поле для свободного ввода1
4	Основные правила личной гигиены.	1				Поле для свободного ввода1
5	Разновидности ходьбы и бега. Правила безопасности.	1				Поле для свободного ввода1
6	Понятие короткая дистанция. Бег с ускорением.	1				Поле для свободного ввода1
7	Бег с ускорением 20 м. Челночный бег.	1				Поле для свободного ввода1

8	Прыжки в длину с места, прыжки вперед с 2 ног, назад, с поворотом в стороны на 45, 90 гр.	1				Поле для свободного ввода1
9	Отработка техники прыжка с места.	1				Поле для свободного ввода1
10	Упражнения на развитие силы. Прыжки в длину с места. П/И «Быстро по местам»	1				Поле для свободного ввода1
11	Правила поведения на уроках гимнастики, строевые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
12	Исходные положения в физических упражнениях.	1				Поле для свободного ввода1
13	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1				Поле для свободного ввода1
14	Освоение техники выполнения упражнения общей разминки с контролем дыхания.	1				Поле для свободного ввода1
15	Строевые упражнения и организующие команды.	1				Поле для свободного ввода1
16	Выполнение команд «Стройся». «Смирно». «На 1-2 рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте	1				Поле для свободного ввода1

	стой 1,2». «Равняйся».					
17	Передвижение в колонне по 1 по указанным ориентирам. Повторение выполнения команд.	1				Поле для свободного ввода 1
18	Понятие «приставной шаг».	1				Поле для свободного ввода 1
19	Упражнения со скакалкой : вращение кистью вчетверо сложенной скакалки перед собой, сложной вдвое- в лицевой и боковой плоскостях.	1				Поле для свободного ввода 1
20	Отработка упражнений со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода 1
21	Понятие «группировка», перекаты в группировке.	1				Поле для свободного ввода 1
22	Упражнения для гибкости позвоночника: «мост» из п. лежа.	1				Поле для свободного ввода 1
23	Отработка упражнений для гибкости.	1				Поле для свободного ввода 1
24	Группировка, кувырок в сторону.	1				Поле для свободного ввода 1

25	Группировка, кувырок вперед	1				Поле для свободного ввода1
26	Перекаты в группировке, кувырок вперед.	1				Поле для свободного ввода1
27	Перекаты в группировке. Кувырок назад.	1				Поле для свободного ввода1
28	Перекаты в группировке, кувырок назад.	1				Поле для свободного ввода1
29	Отработка кувырков, стойка на лопатках.	1				Поле для свободного ввода1
30	Отработка кувырков, стойка на лопатках.	1				Поле для свободного ввода1
31	Упражнения в равновесии, основы хвата каната.	1				Поле для свободного ввода1
32	Упражнения в равновесии, основы хвата каната.	1				Поле для свободного ввода1
33	Строевые команды на уроках лыжной подготовки.	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах ступающим и	1				Поле для

	скользящим шагом без палок.					свободного ввода1
35	Скользющий шаг на лыжах без палок.	1				Поле для свободного ввода1
36	Эстафеты скользящим и ступающим шагом без палок.	1				Поле для свободного ввода1
37	Повороты переступанием на месте без палок.	1				Поле для свободного ввода1
38	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1				Поле для свободного ввода1
39	Скользющий шаг на лыжах с палками	1				Поле для свободного ввода1
40	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах с палками одновременно одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах с палками попеременно двухшажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
43	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	1				Поле для свободного

						ввода1
44	Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.	1				Поле для свободного ввода1
45	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1				Поле для свободного ввода1
46	Передвижение скользящим шагом в умеренном темпе 500 м.	1				Поле для свободного ввода1
47	Подъем «лесенкой»и «полуелочкой», спуск в основной стойке.	1				Поле для свободного ввода1
48	Игра «Кто дальше?», «Кто быстрее».	1				Поле для свободного ввода1
49	Подвижные игры, ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.	1				Поле для свободного ввода1
50	Бросок и ловля баскетбольного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
51	Одиночный отбив мяча от пола.	1				Поле для свободного ввода1
52	Игровые задания с мячом.	1				Поле для свободного ввода1

53	Подбрасывание вверх волейбольного мяча. «Игра волк во рву»	1				Поле для свободного ввода1
54	Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей».	1				Поле для свободного ввода1
55	Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1				Поле для свободного ввода1
56	Игры на основе баскетбола «Попади в цель», «Броски в обруч »	1				Поле для свободного ввода1
57	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1				Поле для свободного ввода1
58	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Поле для свободного ввода1
59	Прыжок в высоту. Челночный бег.	1				Поле для свободного ввода1
60	Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега.	1				Поле для свободного ввода1
61	Метание мяча в цель с 6 м.	1				Поле для свободного ввода1
62	Сгибание и разгибание рук из упора	1				Поле для

	лежа.					свободного ввода1
63	Подтягивание из виса на низкой перекладине.	1				Поле для свободного ввода1
64	Бег 30 м .	1				Поле для свободного ввода1
65	Смешанное передвижение 1000 м.	1				Поле для свободного ввода1
66	Поднимание туловища из п. лежа.	1				Поле для свободного ввода1

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж, инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
2	Строевые упражнения, техника высокого старта.	1				Поле для свободного ввода1
3	Челночный бег. Метание теннисного мяча в цель.	1				Поле для свободного ввода1
4	Бег 30 м. Челночный бег3*10м.	1				Поле для свободного ввода1
5	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель, метание набивного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
6	Прыжки в длину с разбега.	1				Поле для свободного ввода1
7	Эстафеты. Бег 30 м.	1				Поле для свободного ввода1

8	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
9	Развитие координации движений, Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
10	Бросок набивного мяча. Развитие силы.	1				Поле для свободного ввода1
11	Инструктаж на уроках спортивных игр.	1				Поле для свободного ввода1
12	Обучение способам передачи и ловли баскетбольного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
13	Обучение броскам и ловле баскетбольного мяча в парах.	1				Поле для свободного ввода1
14	Обучение с большим мячом у стены	1				Поле для свободного ввода1
15	Обучение ведению мяча по прямой , «змейкой»	1				Поле для свободного ввода1
16	Обучение броску мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху»	1				Поле для свободного ввода1
17	Совершенствование передач мяча,	1				Поле для

	бросков в кольцо разными способами.					свободного ввода1
18	Совершенствование ведения мяча приставными шагами, броски в кольцо.	1				Поле для свободного ввода1
19	Инструктаж по ТБ на гимнастике. Строевые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
20	Строевые упражнения. Упражнения в группировке.	1				Поле для свободного ввода1
21	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1				Поле для свободного ввода1
22	«Мост» из п. лежа. Упражнения на равновесие.	1				Поле для свободного ввода1
23	Лазание по канату. Кувырок назад..	1				Поле для свободного ввода1
24	Лазание по канату. Акробатические упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
25	Закрепление акробатических элементов.	1				Поле для свободного ввода1
26	Преодоление полосы препятствий.	1				Поле для свободного

						ввода1
27	Подтягивание в висе. Вис на согнутых руках.	1				Поле для свободного ввода1
28	Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола.	1				Поле для свободного ввода1
29	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1				Поле для свободного ввода1
30	Упражнения для мышц пресса.	1				Поле для свободного ввода1
31	Подводящие упражнения для прыжка через «козла».	1				Поле для свободного ввода1
32	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами. Надевание лыж, сбор лыж.	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение ступающим шагом. Обучение самостоятельному подъёму после падения.	1				Поле для свободного ввода1
35	Равномерное передвижение скользящим	1				Поле для свободного

	шагом 1 км. Игра «Попади в ворота»					ввода1
36	Скользкий шаг 1 км. Игра «На буксире»	1				Поле для свободного ввода1
37	Повороты переступание на месте. Равномерное передвижение на лыжах 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
38	Отработка попеременно двухшажного хода.	1				Поле для свободного ввода1
39	Спуски в основной стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1				Поле для свободного ввода1
40	Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции.	1				Поле для свободного ввода1
41	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Прохождение дистанции 300 м с околосоревновательной скоростью.	1				Поле для свободного ввода1
42	Подъёмы и спуски. Подвижные игры на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
43	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1				Поле для свободного ввода1

44	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1				Поле для свободного ввода1
45	Прохождение дистанции, спуски подъёмы.	1				Поле для свободного ввода1
46	Одновременно бесшажного хода. Подвижные игры «Ловишки».	1				Поле для свободного ввода1
47	Эстафеты на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
48	Попеременно двухшажный ход.	1				Поле для свободного ввода1
49	Инструктаж по ТБ. Обучение передаче волейбольного мяча в парах	1				Поле для свободного ввода1
50	Обучение передаче волейбольного мяча в парах. Броски и ловля мяча через сетку.	1				Поле для свободного ввода1
51	Обучение броску мяча через сетку 2 руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Игра «Выстрел в небо».	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание игры «Пионербол».	1				Поле для свободного ввода1

53	Совершенствование бросков, передач, бросков мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1				Поле для свободного ввода1
54	Повторение броска и ловли баскетбольного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
55	Обучение броскам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
56	Ведение б/б мяча на месте, броски и ловля мяча в стену различным способом.	1				Поле для свободного ввода1
57	Инструктаж .Броски мяча в кольцо «снизу», «сверху».Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
58	Совершенствование ведения мяча приставными шагами.	1				Поле для свободного ввода1
59	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1				Поле для свободного ввода1
60	Челночный бег3*10 м.	1				Поле для свободного ввода1
61	Прыжки в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1

62	Подтягивание . Бег 30 м.	1				Поле для свободного ввода1
63	Метание теннисного мяча на дальность . Бег 30 м.	1				Поле для свободного ввода1
64	Метание теннисного мяча на дальность Равномерный бег 3-4 мин.	1				Поле для свободного ввода1
65	Метание теннисного мяча на дальность Равномерный бег 3-4 мин.	1				Поле для свободного ввода1
66	Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
67	Прыжки в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
68	Подвижные игры. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1				Поле для свободного ввода1
2	Повороты направо, налево, Бег 30 м. Высокий старт	1				Поле для свободного ввода1
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1				Поле для свободного ввода1
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1				Поле для свободного ввода1
5	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
6	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1				Поле для свободного ввода1

7	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1				Поле для свободного ввода1
8	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1				Поле для свободного ввода1
9	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1				Поле для свободного ввода1
10	Подвижная игра «Быстро встать в строй» Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
11	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1				Поле для свободного ввода1
12	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»».	1				Поле для свободного ввода1
13	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1				Поле для свободного ввода1
14	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо разными способами.	1				Поле для свободного ввода1

15	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1				Поле для свободного ввода1
16	Основная стойка и передвижение и ведение мяча приставным шагом.	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастика12 ч <u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале	1				Поле для свободного ввода1
18	Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1				Поле для свободного ввода1
19	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1				Поле для свободного ввода1
21	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1				Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие.	1				Поле для свободного

	Подтягивание, лежа на наклонной скамье.					ввода1
23	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1				Поле для свободного ввода1
24	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1				Поле для свободного ввода1
25	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1				Поле для свободного ввода1
27	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1				Поле для свободного ввода1
28	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1				Поле для свободного ввода1
29	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1				Поле для свободного ввода1
30	Лыжная подготовка 18 ч	1				Поле для

	Инструктаж по ТБ. Построение с лыжами . Разборка , надевание , сборка лыж.					свободного ввода1
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1				Поле для свободного ввода1
32	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1				Поле для свободного ввода1
33	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1				Поле для свободного ввода1
34	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1				Поле для свободного ввода1

37	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	1				Поле для свободного ввода1
38	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1				Поле для свободного ввода1
39	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1				Поле для свободного ввода1
40	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1				Поле для свободного ввода1
41	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1				Поле для свободного ввода1
42	Подъемы и спуски с небольших склонов	1				Поле для свободного ввода1
43	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1				Поле для свободного ввода1
44	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1				Поле для свободного ввода1
45	Повороты переступанием	1				Поле для свободного

						ввода1
46	Попеременный двухшажный ход с палками.	1				Поле для свободного ввода1
47	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
48	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1				Поле для свободного ввода1
49	Подвижные и спортивные игры. 8ч Инструктаж по ТБ. Игры.	1				Поле для свободного ввода1
50	Повторение бросков и ловли волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»	1				Поле для свободного ввода1
51	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Игра «Пионербол».	1				Поле для свободного ввода1
52	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Игра «Пионербол».	1				Поле для свободного ввода1
53	Взаимодействие игроков в команде. Развитие координации и ловкости.	1				Поле для свободного ввода1
54	Совершенствование стойки волейболиста. Передачи мяча в парах 2 руками сверху.	1				Поле для свободного ввода1

55	Обучение нижней прямой подаче мяча через сетку.	1				Поле для свободного ввода1
56	Игра «Пионербол» с прямой нижней подачей.	1				Поле для свободного ввода1
57	Воспитание чувства команды. Игра «Пионербол» с прямой нижней подачей.	1				Поле для свободного ввода1
58	Инструктаж по ТБ . Прыжки в длину с места.Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
59	Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнение на пресс.	1				Поле для свободного ввода1
60	Челночный бег 3*10м	1				Поле для свободного ввода1
61	Развитие силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				Поле для свободного ввода1
62	Метание набивного мяча. Прыжки на скакалке.	1				Поле для свободного ввода1
63	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд	1				Поле для свободного ввода1
64	Прыжок в длину с места. «Рыбаки и	1				Поле для

	рыбки», «Невод».					свободного ввода1
65	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				Поле для свободного ввода1
66	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1				Поле для свободного ввода1
67	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1				Поле для свободного ввода1
68	Метание теннисного мяча на дальность. Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Рыбаки и рыбки»	1				Поле для свободного ввода1

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1				Поле для свободного ввода1
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1				Поле для свободного ввода1
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1				Поле для свободного ввода1
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1				Поле для свободного ввода1
5	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
6	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1				Поле для свободного ввода1

7	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1				Поле для свободного ввода1
8	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1				Поле для свободного ввода1
9	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1				Поле для свободного ввода1
10	Подвижная игра «Быстро встать в строй» Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
11	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1				Поле для свободного ввода1
12	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»».	1				Поле для свободного ввода1
13	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1				Поле для свободного ввода1
14	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо разными способами.	1				Поле для свободного ввода1
15	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля	1				Поле для

	<p>двумя руками.</p> <p>Игра «Мяч водящему».</p>					свободного ввода1
16	Основная стойка и передвижение и ведение мяча приставным шагом.	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастика 12 ч <u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале	1				Поле для свободного ввода1
18	Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1				Поле для свободного ввода1
19	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1				Поле для свободного ввода1
21	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1				Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие.	1				Поле для свободного

	Подтягивание, лежа на наклонной скамье.					ввода1
23	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1				Поле для свободного ввода1
24	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1				Поле для свободного ввода1
25	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1				Поле для свободного ввода1
27	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1				Поле для свободного ввода1
28	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1				Поле для свободного ввода1
29	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1				Поле для свободного ввода1
30	<u>Лыжная подготовка 18 ч Инструктаж по</u>	1				Поле для свободного

	<u>ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки					ввода1
31	Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1				Поле для свободного ввода1
32	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1				Поле для свободного ввода1
33	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1				Поле для свободного ввода1
34	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1				Поле для свободного ввода1

37	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	1				Поле для свободного ввода1
38	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1				Поле для свободного ввода1
39	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1				Поле для свободного ввода1
40	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1				Поле для свободного ввода1
41	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1				Поле для свободного ввода1
42	Подъемы и спуски с небольших склонов	1				Поле для свободного ввода1
43	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1				Поле для свободного ввода1
44	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1				Поле для свободного ввода1
45	Повороты переступанием	1				Поле для свободного

						ввода1
46	Попеременный двухшажный ход с палками.	1				Поле для свободного ввода1
47	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
48	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1				Поле для свободного ввода1
49	Подвижные и спортивные игры. 8ч Инструктаж по ТБ. Игры.	1				Поле для свободного ввода1
50	Повторение бросков и ловли волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»	1				Поле для свободного ввода1
51	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Игра «Пионербол».	1				Поле для свободного ввода1
52	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Игра «Пионербол».	1				Поле для свободного ввода1
53	Взаимодействие игроков в команде. Развитие координации и ловкости.	1				Поле для свободного ввода1
54	Совершенствование стойки волейболиста. Передачи мяча в парах 2 руками сверху.	1				Поле для свободного ввода1

55	Обучение нижней прямой подаче мяча через сетку.	1				Поле для свободного ввода1
56	Игра «Пионербол» с прямой нижней подачей.	1				Поле для свободного ввода1
57	Воспитание чувства команды. Игра «Пионербол» с прямой нижней подачей.	1				Поле для свободного ввода1
58	Инструктаж по ТБ . Прыжки в длину с места.Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода1
59	Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнение на пресс.	1				Поле для свободного ввода1
60	Челночный бег 3*10м	1				Поле для свободного ввода1
61	Развитие силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				Поле для свободного ввода1
62	Метание набивного мяча. Прыжки на скакалке.	1				Поле для свободного ввода1
63	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30 секунд	1				Поле для свободного ввода1
64	Прыжок в длину с места. «Рыбаки и	1				Поле для

	рыбки», «Невод».					свободного ввода1
65	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				Поле для свободного ввода1
66	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1				Поле для свободного ввода1
67	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1				Поле для свободного ввода1
68	Метание теннисного мяча на дальность. Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Рыбаки и рыбки»	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**

