

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Муниципальное образование Богородицкий район**

**МОУ СШ № 19**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Просветова М.В.  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ СШ  
№19

\_\_\_\_\_  
Ромашина С.С.  
Приказ №184 от «30»  
августа 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 30FD7B43DA9BCC28A516C9E2A03534AC  
Владелец: Ромашина Светлана Сергеевна  
Действителен: с 20.02.2023 до 15.05.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2186431)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**п. Товарковский, 2024 год**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

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

*Подвижные игры*

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, 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.

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

## **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;



- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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	
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	Оздоровительная физическая культура	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	14	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	30	Поле для свободного ввода
2.5	Теория	3	
Итого по разделу		86	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению	7	Поле для свободного ввода

	нормативных требований комплекса ГТО		
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
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	Способы самостоятельной деятельности	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Оздоровительная физическая культура	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	17	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	30	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		86	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	7	Поле для свободного ввода

	ГТО		
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
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	Способы самостоятельной деятельности	5	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Оздоровительная физическая культура	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	17	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	30	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		86	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению	7	Поле для свободного ввода

	нормативных требований комплекса ГТО		
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
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	Способы самостоятельной деятельности	4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Оздоровительная физическая культура	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	13	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	7	Поле для свободного ввода

	ГТО		
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контро- льные работы	Практи- ческие работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1				
2	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика». Обучение техники прыжка в длину с места, техника метания малого мяча в вертикальную цель.	1				
3	Характеристика основных движений человека: ходьба, бег, приёмы метания. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: обучение высокого старта с последующим ускорением. Совершенствование техники прыжка в длину с места, закрепление техники метания малого мяча в вертикальную цель. Игра: «Класс, смирно!»	1				
4	Комплекс ОРУ. Лёгкая атлетика»: закрепление высокого старта, учёт техники прыжка в длину с места; совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель. Игра: «К своим флажкам».	1				
5	Разучивание комплекса физических упражнений для утр.зарядки. «Лёгкая атлетика»: совершенствование	1				

	техники метания мяча в цель 3 – 4м; совершенствование техники высокого старта с последующим ускорением. Игра: «Зайцы в огороде».					
6	Разучивание комплекса физ. упр. для физкультминуток. «Лёгкая атлетика»: учёт технике метания малого мяча в вертикальную цель; учет техники высокого старта с последующим ускорением. Игра: «Запрещенное движение».	1				
7	Легкая атлетика» беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, Обучение техники прыжка в длину с разбега . Игра: «Запрещенное движение».	1				
8	Легкая атлетика» прыжковые и беговые упражнения, ОРУ. Закрепление техники прыжка в длину с разбега Медленный бег до 4 мин. Игра: «Запрещенное движение».	1				
9	Комплекс упражнений утренней гимнастики. «Лёгкая атлетика»: совершенствование техники прыжка в длину с разбега Тестирование бег 30м.	1				
10	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. «Лёгкая атлетика»: ходьба и её разновидность, бег и его разновидность. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением.	1				
11	История и структура комплекса ГТО	1				
12	ГТО Бег 10 м (с) Шестиминутный бег (м)	1				
13	Связь физических упражнений с движениями животных и	1				

	трудовыми действиями древних людей.					
14	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Игра: «Запрещенное движение».	1				
15	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Игра: «Запрещенное движение»	1				
16	Баскетбол: разучивание ведения мяча на месте. Игра: «К своим флажкам»	1				
17	Баскетбол: совершенствование ведение мяча на месте. Игра: «Попрыгунчики— Воробушки»	1				
18	Баскетбол: ведение мяча на месте, обучение ловля и передача мяча в парах. Игра: «К своим флажкам».	1				
19	Баскетбол: учет ведение мяча на месте, обучение ловля и передача мяча в парах. Игра: «К своим флажкам».	1				
20	Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в парах. Игра: «Зайцы в огороде».	1				
21	Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в парах. Игра: «Два мороза».	1				
22	Баскетбол: учет ловля и передача мяча в парах. Обучение ловля и передача мяча в движении. Игра: «У ребят порядок строгий».	1				
23	Баскетбол: совершенствование ловля и передача мяча в	1				

	движении. Игра: «Запрещенное движение».					
24	ГТО Челночный бег 3х10 м (с)	1				
25	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1				
26	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика» Строевые упражнения: перестроение в круг и несколько кругов. Обучение положению «упор присев», «группировка». Упражнения на формирование осанки. Эстафеты с предметами.	1				
27	Строевые упражнения; закрепление положению «упор присев», «группировка». Обучение перекатам вперед и назад в группировке. Лазанье на гимнастической стенке. Игра «Вызов номеров»	1				
28	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика. Закрепление перекаты вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1				
29	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика. Совершенствование перекаты вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1				
30	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Гимнастика. Совершенствование перекаты вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно и ходьба по рейке	1				

	гимнастической					
31	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика Обучение техники стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагивание мячей по скамейке. Совершенствование техники «упор присев», «группировка».	1				
32	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление техники стойки на носках на гимнастической скамейке; ходьба с перешагивание мячей по скамейке, учет техники «упор присев», «группировка». Обучение лазанье по канату произвольным способом.	1				
33	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Совершенствование техники стойки на носках на гимнастической скамейке; ходьба с перешагивание мячей по скамейке, учет техники «упор присев», «группировка». Обучение лазанье по канату произвольным способом.	1				
34	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление лазанье по канату произвольным способом, обучение лазанье по наклонной скамейке. Учет техники стойки на носках на гимнастической скамейке. Игра «Великаны, карлики». Практические работы	1				
35	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Совершенствование лазанье по канату произвольным способом, обучение лазанье по наклонной скамейке. Учет техники стойки на носках на гимнастической скамейке.	1				



	Игра«Великаны, карлики».					
36	Строевые упражнения. ОРУ. Гимнастика. Закрепление лазанье по наклонной скамейке. Учет лазанье по канату произвольным способом. Игра «Вызов номеров».	1				
37	Строевые упражнения. ОРУ.Гимнастика. Обучение перекаты на спину, лежа на животе. Учет лазанье по наклонной скамейке. Перелезание через стопку матов. Игра «Великаны, карлики».	1				
38	ОРУ. Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Закрепление перекаты на спину, лежа на животе. Обучение висы на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине. Эстафеты с предметами.	1				
39	Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: обучение техники упор прогнувшись на скамейке. Учет перекаты на спину, лежа на животе. Эстафеты с предметами.	1				
40	Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: закрепление техники упор прогнувшись на скамейке. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1				
41	Строевые упражнения. ОРУ Гимнастика: совершенствование техники упор прогнувшись на скамейке. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1				
42	Строевые упражнения. Упражнения на формирование осанки. Гимнастика: учет техники упор прогнувшись на скамейке, перелезание через стопку матов. Игра «Белые	1				

	медведи».					
43	Строевые упражнения, упражнения на формирование осанки. Гимнастика: учет техники упор прогнувшись на скамейке, перелезание через стопку матов. Игра «Белые медведи».	1				
44	Строевые упражнения. Гимнастика: упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1				
45	Строевые упражнения. Гимнастика: упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой, гимнастической палкой и мячом. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1				
46	Строевые упражнения. Гимнастика: упражнения с гимнастическим обручем, скакалкой, гимнастической палкой и мячом. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1				
47	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1				
48	ГТОБросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1				
49	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1				

50	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка» Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений.	1				
51	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Проверить умение надевание лыжи с палками (подгонять крепление); Обучение техники ступающий шаг, повороты на месте. Прохождение в медленном темпе 500м	1				
52	Закрепление техники ступающий шаг, повороты на месте. Обучение передвижения скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе 500м.	1				
53	Закрепление техники скользящего шага без палок с широкой амплитуды работы рук. Обучение подъем на склон 12-15град. Ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе дистанции 1000м.	1				
54	Совершенствование техники скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук. Закрепление подъем на склон 12-15град. Обучение: спуски в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1000м.	1				
55	Совершенствование техники скользящего шага без палок, подъем на склон 12-15град. Закрепление: спуски в низкой стойке. Игра«смелей с горки». Прохождение дистанции 1000м.	1				
56	Совершенствование техники скользящего шага без палок, подъем на склон 12-15град. Закрепление: спуски в низкой стойке. Игра«Смелей с горки». Прохождение дистанции	1				

	1000м					
57	Учёт технике скольжения без палок; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование скоростных качеств и умения в эстафете с поворотами у подножия склона, прохождение дистанции до 1000 м	1				
58	Учёт технике спусков и подъёмов без палок (девочки); Игра «Кто самый быстрый?» Прохождение дистанции 1000м.	1				
59	Учёт технике подъёмов и спусков (мальчики);Игра «Кто самый быстрый»Прохождение дистанции 1000м.	1				
60	Обучение технике скольжения с палками; развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000м. со средней скоростью. Подъём на склон 12 – 15 ступающим шагом	1				
61	Закрепление технике скольжения с палками; развитие скоростных качеств в эстафете с этап м до 50 м; прохождение дистанции до 1000м. со средней скоростью. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	1				
62	Совершенствовать эстафету с этапом до 50 м; Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; техники спусков в низкой стойке. Лыжные гонки на дистанции 500м.	1				
63	Совершенствовать эстафету с этапом до 50 м. Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15	1				

	ступающим шагом; техники спусков в низкой стойке. Лыжные гонки на дистанции 500м.					
64	ГТО Ходьба на лыжах (м)	1				
65	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1				
66	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Передал, садись!».	1				
67	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Передал, садись!».	1				
68	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений .Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салок. Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	1				
69	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений .Подвижные игры: «Два мороза», «У ребят порядок строгий» Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	1				
70	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений .Подвижные игры: «Два мороза», «У ребят порядок строгий» Упражнения с мячом: совершенствование ловля и	1				

	передача.					
71	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны» Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача	1				
72	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны» Упражнения с мячом: совершенствование ловля и передача.	1				
73	Совершенствование строевых упражнений; Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салоков.	1				
74	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», различные варианты салок.	1				
75	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты». Упражнения с мячом: совершенствование ловли и передача мяча.	1				
76	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты». Упражнения с	1				

	мячом: совершенствование ловли и передача мяча.					
77	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты». Упражнения с мячом: совершенствование ловли и передача мяча.	1				
78	ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	1				
79	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1				
80	Совершенствование комплекса; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка», «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте	1				
81	Совершенствование комплекса типа зарядки; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте.	1				
82	Совершенствование комплекса типа зарядки; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси- лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте.	1				
83	ОРУ; Строевые упражнения. Подвижные игры: «Мышеловка», «У ребят порядок строгий», «Два мороза»	1				

	Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и передачи мяча.					
84	ОРУ ; Строевые упражнения. Подвижные игры: «Мышеловка», «У ребят порядок строгий», «Два Мороза. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				
85	ОРУ; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка» «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах.	1				
86	ОРУ; строевые упражнения. Подвижные игры: «Совушка», «Гуси - лебеди» Элементы баскетбола: совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах.	1				
87	Совершенствование строевых упражнений; совершенствование комплекса упражнений. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Космонавты». Упражнения с мячом: совершенствование ловли и передача мяча.	1				
88	ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	1				
89	Правила поведения на водоёмах	1				
90	Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. Тестирование – наклон вперёд сидя на полу.	1				
91	Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика:	1				



	совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. обучение техники метания мяча с 3 – 4 м в цель					
92	Лёгкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места; закрепление техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; обучение техники метания мяча на дальность	1				
93	Строевые упражнения. ОРУ. Лёгкая атлетика: учёт техники прыжка в длину с места; совершенствование техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; закрепление техники метания мяча на дальность с места Тестирование – бег 30 м	1				
94	Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча с 3 – 4 м в цель; совершенствование техники метания мяча на дальность с места	1				
95	Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча с 3 – 4 м в цель, совершенствование техники метания мяча на дальность с места.	1				
96	Лёгкая атлетика: учёт техники метания мяча на дальность с места; совершенствование техники прыжка со скакалкой Тестирование– подтягивание	1				
97	Лёгкая атлетика: бег по слабопересечённой местности, игра «к своим флажкам», различные виды салок.	1				
98	Лёгкая атлетика: бег по слабопересечённой местности, игра «к своим флажкам», различные виды салок	1				

99	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30 м (с) Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контро- льные работы	Практи- ческие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1				
2	Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Основные способы передвижения человека. Обучение технике метания мяча в вертикальную цель с 4 – 5 м.	1				
3	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель с 4-5м.	1				
4	Основные способы передвижения человека. Обучение технике бега с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель с 4-5м.	1				
5	Закрепление бега с высоким подниманием бедра. Обучение технике челночного бега 3х10м. Учёт техники метания мяча в вертикальную цель.	1				
6	Совершенствование технике прыжка в длину с места. Закрепление техники челночного бега 3х10м.	1				
7	Совершенствование технике прыжка в длину с места.	1				

	Закрепление техники челночного бега 3х10м. Тестирование –подтягивание					
8	Обучение построение в шеренгу. Учёт техники прыжка в длину с места. Упражнения с мячом.	1				
9	Закрепление построение в шеренгу. Учёт техники прыжка в длину с места. Упражнения с мячом.	1				
10	Обучение построения в колонну по одному. Упражнения со скакалкой. Учет техники челночного бега 3х10м.	1				
11	Физическое развитие и его измерение.	1				
12	ГТО Бег 10 м (с) Шестиминутный бег (м)	1				
13	Физические качества человека сила.	1				
14	Инструкция по охране труда раздел«Подвижные игры»; подвижные игры: совершенствование игр «Запрещённое движение», «Зайцы в огороде»; тестирование – бег 1000 м.	1				
15	Совершенствование игр «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики – воробушки», «Вызов номеров».	1				
16	Совершенствование игр «У ребят порядок строгий», различные варианты салок, «Перестрелка», «Воробьи – вороны».	1				
17	«Запрещённое движение», «Два мороза»,«Космонавты»; тестирование – прыжки через скакалку.	1				

18	«Запрещённое движение», «Два мороза», «Космонавты»; тестирование – прыжки через скакалку.	1				
19	Совершенствование игр «Запрещённое движение», «Два мороза», «Космонавты», «У ребят порядок строгий», тестирование –прыжок в длину с места.	1				
20	Совершенствование игр «Запрещённое движение», «Два мороза», «Космонавты», «У ребят порядок строгий», тестирование –прыжок в длину с места.	1				
21	Различные варианты салок, «Попрыгунчики– воробушки», «Два Мороза», «Космонавты»; тестирование – челночный бег 3 x 10 м.	1				
22	« Два мороза», «Космонавты», «Перестрелка»; тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	1				
23	«Совушка», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	1				
24	ГТОЧелночный бег 3х10 м (с)	1				
25	Физические качества человека быстрота.	1				
26	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика» Обучение комплекса утренней гимнастики; обучение технике лазанию по гимнастической скамейке: в упоре на коленях и лёжа на животе	1				
27	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Закрепление комплекса утренней гимнастики.	1				

	Обучение технике лазания по гимнастической стенке, перелезания через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке.					
28	Обучение технике кувырок вперед. Разучивание упражнений с гимнастическими палками. Закрепление лазания по гимнастической стенке, перелезания через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке.	1				
29	Закрепление техники кувырок вперед. Закрепление упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, перелезание через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке.	1				
30	Обучение технике стойки на лопатках согнув ноги; лазание по канату произвольным способом, Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				
31	Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги; лазание по канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием. Развитие гибкости.	1				
32	Совершенствование техники стойки на лопатках согнув ноги; лазание по канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием. Развитие гибкости.	1				
33	Разучивание комплекса упражнений с обручами. Обучение кувырок в группировке в сторону. Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги. Развитие гибкости.	1				

34	Совершенствование техники стойка на лопатках согнув ноги; закрепление техники кувырка в сторону в группировке; обучение технике перекаат вперёд из стойки на лопатках согнув ноги.	1				
35	Совершенствование техники стойка на лопатках согнув ноги; закрепление техники кувырка в сторону в группировке; закрепление техники перекаат вперёд из стойки на лопатках согнув ноги.	1				
36	Совершенствование техники кувырок вперёд и в сторону в группировке; закрепление техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие силы.	1				
37	Совершенствование техники кувырок вперёд и в сторону в группировке; совершенствование техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие силы.	1				
38	Совершенствование техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Повороты на носках на рейке гимнастической скамейки.	1				
39	Обучение комплекса упражнений с гимнастической палкой; обучение технике захвату каната ногами в висе на канате; учёт– техники выполнения перекаат вперёд из стойке на лопатках в упор присев.	1				
40	Обучение технике упорам на руках на скамейке (бревне); совершенствование техники лазанию по канату с захватом	1				

	каната ногами. Ходьба по бревну высота до 60см. Развитие силы.					
41	Закрепление техники упорам на руках на скамейке (бревне); совершенствование техники лазанию по канату с захватом каната ногами. Ходьба по бревну высота до 60см. Развитие силы.	1				
42	Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой; ходьба по бревну высота до 60см. учёт – подтягивание.	1				
43	Разучивание комплекса на формирование правильной осанки; совершенствование техники в равновесии (поточно); совершенствование техники: висы и упоры, лазание по канату; учёт – прыжок в длину с места	1				
44	Закрепление комплекса упражнений на формирование правильной осанки; совершенствование техники висов и упоры, лазание по канату; учёт челночный бег 3 x 10 м.	1				
45	Учёт – лазания по канату произвольным способом; гимнастическая полоса препятствий; тестирование на гибкость –наклон вперёд сидя на полу.	1				
46	Совершенствование техники кувырок вперёд и в сторону в группировке, закрепление техники пережат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие силы.	1				
47	Физические качества человека выносливость	1				



48	ГТОБросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1				
49	Физические качества человека гибкость.	1				
50	Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Надевание лыж с палками (подгонка креплений). Разучивание техники передвижения ступающим шагом	1				
51	Надевание лыж с палками (подгонка креплений). Разучивание техники передвижения ступающим шагом	1				
52	Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Переступание на месте. Прохождение дистанции 1км.	1				
53	Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Переступание на месте. Прохождение дистанции 1км.	1				
54	Обучение технике скользящего шага без палок с широкой амплитуды работы рук. Совершенствование передвижения ступающим шагом.	1				
55	Закрепление техники скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1км.	1				
56	Совершенствование техники скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1км.	1				

57	Совершенствование техники скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1км.	1				
58	Обучение технике спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	1				
59	Закрепление техники спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	1				
60	Совершенствование техники спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	1				
61	Совершенствование техники спуск с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящим шагом, повороты переступанием на месте; игра «Кто самый быстрый».	1				
62	Совершенствование техники скольжения без палок; закрепление техники подъёмов и спусков; совершенствование скоростных качеств с поворотами у подножия склона. Прохождение дистанции 1км.	1				
63	Учёт техники скольжения без палок; закрепление техники подъёмов и спусков; совершенствование скоростных качеств с поворотами у подножия склона. Прохождение дистанции 1км.	1				
64	Совершенствование техники спусков и подъёмов без палок	1				

	(девочки); игра «Кто самый быстрый» Прохождение дистанции 1 км.					
65	Учёт техники спусков и подъёмов без палок (девочки); Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				
66	Учёт техники подъёмов и спусков (мальчики); игра «Кто самый быстрый?». Прохождение дистанции 1 км.	1				
67	ГТО Ходьба на лыжах (м)	1				
68	Физические качества человека координация. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1				
69	Совершенствование комплекса упражнений с мячами. «Баскетбол» совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Игра: «Передал - садись!»	1				
70	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами, сидя, стоя на полу; «баскетбол»: закрепление техники ведения мяча в движении; игра: «Передал – садись!»	1				
71	Совершенствование комплекса упражнений с большими мячами; игра «послушный мяч». Развитие быстроты.	1				
72	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами в парах (мяч 1 кг); «баскетбол»: учёт техники ведения мяча в шаге. Развитие быстроты.	1				
73	Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами в парах (мяч 1 кг); «баскетбол»: учёт техники ведения мяча в	1				

	шаге.					
74	Разучивание комплекса упражнений со скакалками; «баскетбол»: игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м. Развитие силы.	1				
75	Закрепление комплекса упражнений со скакалками; «баскетбол»: игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м; учёт прыжки со скакалкой.	1				
76	Закрепление комплекса упражнений со скакалками; «баскетбол», игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м; учёт прыжки со скакалкой.	1				
77	Закрепление комплекса упражнений со скакалками; «баскетбол»: игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м; учёт прыжки со скакалкой	1				
78	Закрепление комплекса упражнений со скакалками. «Баскетбол»: игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м; учёт прыжки со скакалкой.	1				

79	«Баскетбол». Обучение технике ведения баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом; эстафета с различными предметами.	1				
80	«Баскетбол». Обучение технике ведения баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом; эстафета с различными предметами.	1				
81	ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	1				
82	Закаливание организма обтиранием.	1				
83	Совершенствование техники ведения мяча в движении с последующей передачей в паре; совершенствование прыжков со скакалкой; тестирование—подтягивание.	1				
84	«Баскетбол»: совершенствование техники передачи мяча в тройках с последующем перемещением; « подвижные игры»: «салки– выручалки», «Салки».	1				
85	«Подвижные игры»: «послушный мяч», «мяч капитану», 10 передач», «перестрелка», различные варианты «салок»	1				
86	Тестирование – подтягивание. «Подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				
87	«Подвижные игры»: «Послушный мяч»,«Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты«салок»	1				

88	Тестирование – бег 30 м. «Подвижные игры»: «Послушный мяч», «Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты «салок»	1				
89	«Подвижные игры»: «Послушный мяч», «Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты «салок»	1				
90	Подвижные игры»: «Послушный мяч», «Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты «салок»	1				
91	ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	1				
92	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1				
93	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Представление о физических качествах.	1				
94	Многоскоки. Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега 3—5 шагов. Метание в цель на расстояние 6м. Развитие быстроты.	1				
95	Многоскоки. Совершенствование: прыжки в высоту с прямого разбега 3—5 шагов. Метание в цель на расстояние 6м. Развитие быстроты.	1				
96	Совершенствование комплекса типа зарядки; закрепление техники прыжка в высоту с 3--5 шагов. Метание в цель на расстояние.	1				
97	Обучение технике прыжкам в длину с разбега 3—5 шагов.	1				

	совершенствование техники прыжка в высоту. Метание в цель на дальность.					
98	Закрепление техники прыжкам в длину с разбега 3—5 шагов. Учет техники прыжка в высоту. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
99	Совершенствование техники прыжкам в длину с разбега 3—5 шагов. Учет техники прыжка в высоту. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
100	Совершенствование комплекса упражнений в парах; «Лёгкая атлетика»: обучение технике бега в сочетании с ходьбой до 3 мин. Тест на гибкость	1				
101	Закрепление техники бега в сочетании с ходьбой до 3 мин, обучение многоскокам; «баскетбол»: обучение техники передачи мяча в тройках с последующем перемещением. учёт техники передачи мяча от груди в парах.	1				
102	ГТО. Бег на 30 м (с) Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контро- льные работы	Практи- ческие работы		
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1				
2	Прыжок в длину с разбега	1				
3	Прыжок в длину с разбега	1				
4	Броски набивного мяча	1				
5	Броски набивного мяча	1				
6	Челночный бег	1				
7	Челночный бег	1				
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
11	История появления современного спорта.	1				
12	ГТО Бег 10 м (с) Шестиминутный бег (м)	1				
13	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1				
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				



16	Спортивная игра баскетбол	1				
17	Спортивная игра баскетбол	1				
18	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
19	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
20	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
21	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
22	« Два мороза», «Космонавты», «Перестрелка»; тестирование – наклон, вперёд сидя на полу.	1				
23	«Совушка», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	1				
24	ГТО Челночный бег 3х10 м (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1				
25	Строевые команды и упражнения	1				
26	Строевые команды и упражнения	1				
27	Лазанье по канату	1				
28	Лазанье по канату	1				
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
31	Передвижения по гимнастической стенке	1				
32	Передвижения по гимнастической стенке	1				
33	Прыжки через скакалку	1				
34	Прыжки через скакалку	1				
35	Ритмическая гимнастика	1				

36	Ритмическая гимнастика	1				
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
41	Закрепление техники упорам на руках на скамейке (бревне); совершенствование техники лазанию по канату с захватом каната ногами. Ходьба по бревну высота до 60см. Развитие силы.	1				
42	Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой; ходьба по бревну высота до 60см. учёт – подтягивание.	1				
43	Разучивание комплекса на формирование правильной осанки; совершенствование техники в равновесии (поточно); совершенствование техники: висы и упоры, лазание по канату; учёт – прыжок в длину с места	1				
44	Закрепление комплекса упражнений на формирование правильной осанки; совершенствование техники висов и упоры, лазание по канату; учёт челночный бег 3 x 10 м.	1				
45	Учёт – лазания по канату произвольным способом; гимнастическая полоса препятствий; тестирование на гибкость –наклон вперёд сидя на полу.	1				
46	Совершенствование техники кувырок вперёд и в сторону в группировке, закрепление техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Ходьба по рейке	1				

	гимнастической скамейки. Развитие силы.					
47	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1				
48	ГТО Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1				
49	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1				
50	Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Надевание лыж с палками (подгонка креплений). Разучивание техники передвижения ступающим шагом	1				
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
54	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
56	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
57	Повороты на лыжах способом переступания	1				
58	Повороты на лыжах способом переступания	1				
59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с	1				

	пололого склона					
60	Торможение на лыжах способом «плут» при спуске с пологого склона	1				
61	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
62	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
63	Учёт техники скольжения без палок; закрепление техники подъёмов и спусков; совершенствование скоростных качеств с поворотами у подножия склона. Прохождение дистанции 1км.	1				
64	Совершенствование техники спусков и подъёмов без палок (девочки); игра «Кто самый быстрый» Прохождение дистанции 1км.	1				
65	Учёт техники спусков и подъёмов без палок (девочки); Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				
66	Учёт техники подъёмов и спусков (мальчики); игра «Кто самый быстрый?». Прохождение дистанции 1км.	1				
67	ГТО Ходьба на лыжах (м)	1				
68	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1				
69	Совершенствование комплекса упражнений с мячами. «Баскетбол» совершенствование техники ведения мяча на	1				

	месте и в движении. Игра: «Передал - садись!»					
70	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами, сидя, стоя на полу; «баскетбол»: закрепление техники ведения мяча в движении; игра: «Передал – садись!»	1				
71	Совершенствование комплекса упражнений с большими мячами; игра «послушный мяч». Развитие быстроты.	1				
72	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами в парах (мяч 1 кг); «баскетбол»: учёт техники ведения мяча в шаге. Развитие быстроты.	1				
73	Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами в парах (мяч 1 кг); «баскетбол»: учёт техники ведения мяча в шаге.	1				
74	Разучивание комплекса упражнений со скакалками; «баскетбол»: игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м. Развитие силы.	1				
75	Закрепление комплекса упражнений со скакалками; «баскетбол»: игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м; учёт прыжки со скакалкой.	1				
76	Закрепление комплекса упражнений со скакалками; «баскетбол», игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с	1				

	обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м; учёт прыжки со скакалкой.					
77	Закрепление комплекса упражнений со скакалками; «баскетбол»: игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м; учёт прыжки со скакалкой	1				
78	Закрепление комплекса упражнений со скакалками. «Баскетбол»: игра – эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек на расстоянии 10 – 12 м; учёт прыжки со скакалкой.	1				
79	«Баскетбол». Обучение технике ведения баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом; эстафета с различными предметами.	1				
80	«Баскетбол». Обучение технике ведения баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом; эстафета с различными предметами.	1				
81	ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1				
82	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1				
83	Совершенствование техники ведения мяча в движении с	1				

	последующей передачей в паре; совершенствование прыжков со скакалкой; тестирование—подтягивание.					
84	«Баскетбол»: совершенствование техники передачи мяча в тройках с последующем перемещением; « подвижные игры»: «салки– выручалки», «Салки».	1				
85	«Подвижные игры»: «послушный мяч», «мяч капитану», 10 передач», «перестрелка», различные варианты «салок»	1				
86	Тестирование – подтягивание. «Подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				
87	«Подвижные игры»: «Послушный мяч»,«Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты«салок»	1				
88	Тестирование – бег 30 м. «Подвижные игры»: «Послушный мяч», «Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты «салок»	1				
89	«Подвижные игры»: «Послушный мяч», «Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты«салок»	1				
90	Подвижные игры»: «Послушный мяч», «Мяч капитану», 10 передач», «Перестрелка», различные варианты «салок»	1				
91	ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с), Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1				

92	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1				
93	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Представление о физических качествах.	1				
94	Многоскоки. Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега 3—5шагов. Метание в цель на расстояние 6м. Развитие быстроты.	1				
95	Многоскоки. Совершенствование: прыжки в высоту с прямого разбега 3—5шагов. Метание в цель на расстояние 6м. Развитие быстроты.	1				
96	Совершенствование комплекса типа зарядки; закрепление техники прыжка в высоту с 3--5 шагов. Метание в цель на расстояние.	1				
97	Обучение технике прыжкам в длину с разбега 3—5шагов. совершенствование техники прыжка в высоту. Метание в цель на дальность.	1				
98	Закрепление техники прыжкам в длину с разбега 3—5шагов. Учет техники прыжка в высоту. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
99	Совершенствование техники прыжкам в длину с разбега 3—5шагов. Учет техники прыжка в высоту. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
100	Совершенствование комплекса упражнений в парах; «Лёгкая атлетика»: обучение технике бега в сочетании с	1				



	ходьбой до 3мин. Тест на гибкость					
101	Закрепление техники бега в сочетании с ходьбой до 3 мин, обучение многоскокам; «баскетбол»:обучение техники передачи мяча в тройках с последующем перемещением. учёт техники передачи мяча от груди в парах.	1				
102	ГТО. Бег на 30 м (с) Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контро- льные работы	Практи- ческие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1				
2	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
4	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
6	Беговые упражнения	1				
7	Беговые упражнения	1				
8	ГТО Бег 10 м (с) Шестиминутный бег (м)	1				
9	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1				
10	Упражнения из игры баскетбол	1				
11	Упражнения из игры баскетбол	1				
12	Баскетбол: обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками; игра типа «Весёлых стартов» ; игра «Салки со сменой мест».	1				
13	Закрепление техники ловли и передачи мяча; Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Белые медведи» и «Воробы вороны».	1				

14	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; игра типа «Весёлые старты» с набивными мячами. Развитие силы.	1				
15	Совершенствование навыка ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; обучение технике передачи мяча двумя руками от груди; обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом.	1				
16	ГТО Челночный бег 3х10 м (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1				
17	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1				
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
19	Обучение опорному прыжку	1				
20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка	1				
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка	1				
24	ГТО Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч,	1				

	мяч в руках внизу (см) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)					
25	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1				
26	Упражнения из игры волейбол	1				
27	Упражнения из игры волейбол	1				
28	Упражнения из игры волейбол	1				
29	Упражнения из игры волейбол	1				
30	Упражнения из игры волейбол	1				
31	Упражнения из игры волейбол	1				
32	ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1				
33	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1				
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
46	Гонка с раздельного старта	1				
47	Гонка с общего старта	1				
48	ГТО Ходьба на лыжах (м)	1				
49	Упражнения из игры волейбол	1				
50	Упражнения из игры волейбол	1				
51	Упражнения из игры волейбол	1				
52	Упражнения из игры волейбол	1				

53	Упражнения из игры волейбол	1				
54	Оценка состояния осанки. Закаливающие процедуры	1				
55	Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, шагом, передачи в парах; обучение технике ведения в беге (в среднем темпе); игра - эстафеты с ведением мяча.	1				
56	Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах; совершенствование техники ведения мяча в беге	1				
57	Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»	1				
58	Совершенствование техники ведения мяча в движении; совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу»	1				
59	Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, шагом, передачи в парах; обучение технике ведения в беге (в среднем темпе); игра - эстафеты с ведением мяча.	1				
60	ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с), Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1				

61	Беговые упражнения	1				
62	Беговые упражнения	1				
63	Метание малого мяча на дальность	1				
64	Метание малого мяча на дальность	1				
65	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
66	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
67	Беговые упражнения	1				
68	ГТО. Бег на 30 м (с) Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **КЛАСС**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Москва, «Просвещение»;

### **2 КЛАСС**

Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Москва, «Просвещение»;

### **3 КЛАСС**

Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Москва, «Просвещение»;

### **4 КЛАСС**

Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Москва, «Просвещение».

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Москва, «Просвещение»;

### **2 КЛАСС**

Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Москва, «Просвещение»;

### **3 КЛАСС**

Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Москва, «Просвещение»;

### **4 КЛАСС**

Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Москва, «Просвещение».

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>





