

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кировская область

Нолинский район

МКОУ ООШ д. Перевоз Нолинского района

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

№1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Нелюбина Н.Н.

Приказ № 41
от 04.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 433727)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Перевоз 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, 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 разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Что понимается под физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
1.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/

	культуры				
1.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
1.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
1.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
1.8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
1.9	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
1.10	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
1.11	Модуль "Лёгкая	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

	атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге				
1.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
1.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
1.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		64			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2	Физические качества	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
2.3	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013
2.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
2.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
2.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
2.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
2.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
2.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега и прыжки в высоту с разбега	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
2.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/

2.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933
2.10	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955
2.11	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
2.12	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъемы на лыжах	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
2.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Футбол.	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
2.14	Модуль "Плавание"	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
2.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Спортивные игры . Баскетбол	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
2.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Спортивные игры .Волейбол	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		56			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7		7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	7	

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	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
1.2	Дыхательная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
1.3	Зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2.2	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
2.3	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Модуль "Плавание"	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе волейбола	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе футбола	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

2.10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
2.11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
2.12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
2.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега и в высоту с разбега	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553
2.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег равномерный. Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
2.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча и малого мяча в цель на дальность	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу	7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	7	

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	Из истории развития физической культуры в России	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
2.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
2.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине и бревне	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
2.5	Модуль "Гимнастика с	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/

	основами акробатики". Лазание по канату				
2.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега и в длину с разбега	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
2.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482
2.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения и бег на выносливость	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
2.9	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
2.10	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
2.11	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах, торможения и остановка "плугом"	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/

2.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
2.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
2.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
2.15	Модуль "Плавание"	2			
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	7	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		практические работы
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1		практические работы
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме	1	0	1		Практическая работа

	дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».					
5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа

9	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Подвижные игры». Ведение	1	0	1		Практическая

	мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».					работа
17	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на	1	0	1		Практическая работа

	спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев;					
23	Модуль «Гимнастика». Перекааты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Практическая работа
27	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа нормативы ГТО	1	0	1		Практическая работа
28	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке нормативы	1	0	1		Практическая работа

	ГТО					
29	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках.	1	0	1		Практическая работа
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		Практическая работа
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Практическая работа
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Практическая работа
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		Практическая работа
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		Практическая работа
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		Практическая работа
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		Практическая работа
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		Практическая работа
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Практическая работа

41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Практическая работа
42	упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1		Практическая

	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»					работа
50	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль "Легкая атлетика"разучивание прыжков в длину и в высоту	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль "Легкая атлетика"Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль "Легкая атлетика"Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль "Легкая атлетика"Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1		Практическая работа

58	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1		Практическая работа
60	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине	1	0	1		Практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа	1	0	1		Практическая работа
62	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег 30 метров	1	0	1		Практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
64	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха,	1	0	1		Практическая работа

	укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практические работы
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практические работы
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практические работы
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практические работы
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практические работы

6	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практические работы
7	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практические работы
8	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практические работы
9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практические работы
10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практические работы
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практические работы
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		Практические работы
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1		Практические работы

14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Практические работы
15	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практические работы
16	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		Практические работы
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практические работы
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практические работы
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практические работы
20	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	0	1		Практические работы
21	Совершенствование техники	1	0	1		Практические

	выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.					работы
22	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1	0	1		Практические работы
23	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	1	0	1		Практические работы
24	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1	0	1		Практические работы
25	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1	0	1		Практические работы
26	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1	0	1		Практические работы
27	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практические работы
28	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практические работы
29	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной	1	0	1		Практические работы

	дистанции.					
30	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практические работы
31	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практические работы
32	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практические работы
33	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практические работы
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практические работы
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практические работы
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практические работы
37	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практические работы
38	Модуль «Зимние виды спорта».	1	0	1		Практические

	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.					работы
39	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практические работы
40	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практические работы
41	Модуль "Подвижные игры с элементами Волейбола". Основы знаний: Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Т.Б. во время занятия спортивными играми. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП – 1. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук. 2. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой; П./И «Передай мяч»	1	0	1		Практические работы
42	ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой 2. Передача мяча сверху (снизу) у стены 3. В стойке для подачи одной	1	0	1		Практические работы

	рукой подбрасывают мяч, другой делают не сильное ударное движение по мячу. П/И «Снайперы»					
43	ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. 1. Бросок мяча о стену, поворот на 360градусов ,поймать мяч. 2. Передача мяча сверху над собой 3. Нижняя передача мяча над собой П/и «Пятнашки с мячом».	1	0	1		Практические работы
44	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между игроками 6 м. - Передача мяча снизу(сверху) над собой в движении П/и: «Мяч капитану»	1	0	1		Практические работы
45	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Имитация нападающего удара на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. 2.Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 3. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу).	1	0	1		Практические работы
46	ОРУ с мячами. СФП - 1. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) 2.	1	0	1		Практические работы

	Подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча. 3. подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. П/и: «Борьба за мяч»					
47	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача. 3. Передача мяча сверху (снизу) через сетку П/и «Перестрелки».	1	0	1		Практические работы
48	ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - 1. Передача мяча снизу (сверху) у стены. 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача. Учебная игра «Пионербол».	1	0	1		Практические работы
49	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1		Практические работы
50	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1		Практические работы
51	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных	1	0	1		Практические работы

	способностей.					
52	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практические работы
53	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практические работы
54	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практические работы
55	Закаливание организма Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1		Практические работы
56	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1		Практические работы
57	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1		Практические работы

58	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости	1	0	1		Практические работы
59	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1		Практические работы
60	Физическое развитие. Физические качества Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Практические работы
61	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практические работы
62	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практические работы
63	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практические работы
64	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практические работы
65	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практические работы
66	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практические работы
67	Освоение правил и техники	1	0	1		Практические

	выполнения нормативов комплекса ГТО					работы
68	Модуль "Плавание"	1	0	1		Практические работы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		Практические работы
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	0	1		Практические работы
3	Обучение технике высокого старта.	1	0	1		Практические работы
4	Совершенствование техники высокого старта.	1	0	1		Практические работы
5	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	0	1		Практические работы
6	Старты из различных исходных положений	1	0	1		Практические работы
7	Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		Практические работы
8	Тех. безопасности. ОРУ на месте и в движении. Защитная стойка. Перемещение приставным шагом. Игры и эстафеты на развитие физических	1	0	1		Практические работы

	качеств . Развитие координационных способностей. Теория: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря					
9	ОРУ. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Закрепление перемещения приставным шагом. Игры и эстафеты на развитие физических качеств.	1	0	1		Практические работы
10	ОРУ. Ведение мяча внешней частью подъёма и внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра в мини - футбол	1	0	1		Практические работы
11	ОРУ. Ведение мяча внешней частью подъёма и внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра в мини - футбол	1	0	1		Практические работы
12	Техника безопасности на уроках подвижных игр - баскетбол. Стойки, передвижения, повороты.	1	0	1		Практические работы
13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».	1	0	1		Практические работы

	Развитие координационных способностей.					
14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей..	1	0	1		Практические работы
15	Закаливание организма.	1	0	1		Практические работы
16	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практические работы
17	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практические работы
18	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практические работы
19	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1	0	1		Практические работы
20	Инструктаж по Т.Б. Выполнение	1	0	1		Практические

	команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей					работы
21	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практические работы
22	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практические работы
23	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в	1	0	1		Практические работы

	упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.					
24	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1	0	1		Практические работы
25	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практические работы
26	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		практические работы
27	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие	1	0	1		Практические работы

	координационных способностей					
28	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практические работы
29	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практические работы
30	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практические работы
31	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практические работы
32	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах	1	0	1		Практические работы
33	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практические работы
34	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практические работы
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практические работы

36	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практические работы
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практические работы
38	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практические работы
39	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практические работы
40	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практические работы
41	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практические работы
42	Зрительная гимнастика	1	0	1		Практические работы
43	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч»	1	0	1		Практические работы

44	ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. 1) Прыжки через скакалку СФП - 1. Имитация положения кистей на мяче. 2. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча. П/И «Снайперы»	1	0	1		Практические работы
45	ОФП - на все группы мышц. СФП- 1. Стойка игрока, перемещение. 2. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения. 3. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч. П/и «Пятнашки с мячом».	1	0	1		Практические работы
46	ОФП.- На все группы мышц. СФП – 1. Стойка игрока, перемещение. 2. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. 3. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. П/и «Перестрелка», «Точно водящему».	1	0	1		Практические работы
47	ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – 1. В парах: с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи. 2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем	1	0	1		Практические работы

	поймать. 3. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч. П/и «Точный расчет»					
48	ОФП - на все группы мышц. СФП: - 1. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху. 2. Тоже, но выполняется передача снизу. П/и:«Точно водящему».	1	0	1		Практические работы
49	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. Нижняя передача от игрока к игроку. 2. Нижняя передача над собой с перемещением 3. Верхняя передача от игрока к игроку. 4. Верхняя передача над собой с перемещением П/и« Перестрелки».	1	0	1		Практические работы
50	ОРУ с мячами. СФП – 1. В кругу все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху (снизу) П/и «Подвижная цель»	1	0	1		Практические работы
51	Дыхательная гимнастика	1	0	1		Практические работы
52	Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и	1	0	1		Практические работы

	темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.					
53	Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практические работы
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	0	1		Практические работы
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	0	1		Практические работы
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практические работы
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практические работы
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски	1	0	1		Практические

	набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.					работы
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Практические работы
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Практические работы
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Практические работы
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		Практические работы
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		Практические работы
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Практические работы

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Практические работы
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Практические работы
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		Практические работы
68	Модуль "Плавание"	1	0	1		Практические работы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практические работы
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практические работы
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практические работы
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практические работы
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практические работы
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практические работы

	Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
7	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практические работы
8	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практические работы
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практические работы
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практические работы
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практические работы
12	Модуль «Спортивные игры. Футбол.	1	0	1		Практические

	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.					работы
13	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практические работы
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практические работы
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе	1	0	1		Практические работы
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории	1	0	1		Практические работы
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практические работы
18	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	0	1		Практические работы

19	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	0	1		Практические работы
20	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат	1	0	1		Практические работы
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1		Практические работы
22	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	0	1		Практические работы
23	Акробатические упражнения в группировке; перекаты. Стойка на лопатках.	1	0	1		Практические работы
24	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	0	1		Практические работы
25	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	0	1		Практические работы
26	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1	0	1		Практические работы
27	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через	1	0	1		Практические работы

	препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств					
28	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практические работы
29	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м).	1	0	1		Практические работы
30	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью	1	0	1		Практические работы
31	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота	1	0	1		Практические работы

	переступанием с горы. Провести игру «Не задень».					
32	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».	1	0	1		Практические работы
33	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках. Советовать технику поворота переступанием в конце спуска.	1	0	1		Практические работы
34	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».	1	0	1		Практические работы
35	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой», советовать технику поворота	1	0	1		Практические работы

	переступанием в конце спуска. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.					
36	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей.	1	0	1		Практические работы
37	Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема елочкой. Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок	1	0	1		Практические работы
38	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью	1	0	1		Практические работы
39	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	1	0	1		Практические работы
40	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного	1	0	1		Практические работы

	хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить). Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.					
41	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).	1	0	1		Практические работы
42	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь)	1	0	1		Практические работы
43	Основы знаний: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. ФП – 1. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук. 2. Двукратное и многократное	1	0	1		Практические работы

	выполнение нижней передачи над собой; П./И «Передай мяч					
44	ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой. 2. Передача мяча сверху (снизу) у стены. 3. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу. П/И «Снайперы»	1	0	1		Практические работы
45	ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - 1. Из положения замаха выполнить нападающий удар: а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; б) по мячу в левой руке; в) без мяча с опусканием руки; 2 - Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см). 3. В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей. П/И «Передай мяч»	1	0	1		Практические работы
46	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между	1	0	1		Практические работы

	игроками 6 м. - Передача мяча снизу(сверху) над собой в движении. П/и: «Мяч капитану»					
47	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1.Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача. 3. Передача мяча сверху (снизу) через сетку. П/и« Перестрелки».	1	0	1		Практические работы
48	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и выполнить удар по мячу в высшей точке прыжка. 3. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Учебная игра «Пионербол».	1	0	1		Практические работы
49	ОРУ с мячами. СФП – 1. Имитация нападающего удара в прыжке через сетку теннисным мячом 2.Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч. П/и «Подвижная цель»	1	0	1		
50	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1.В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно П/и «Пионербол»	1	0	1		Практические работы

	с элементами волейбола					
51	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практические работы
52	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практические работы
53	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практические работы
54	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практические работы
55	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ.	1	0	1		Практические работы

	Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно- силовых способностей					
56	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практические работы
57	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		Практические работы
58	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практические работы
59	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		Практические работы
60	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и	1	0	1		Практические работы

	координационных способностей					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Практические работы
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Практические работы
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Практические работы
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Практические работы
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		Практические работы
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Практические работы
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1	0	1		Практические работы

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
68	Модуль "Плавание"Беседа о закаливании и правилах поведения на водоемах.	1	0	1		Практические работы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство
Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

