

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Управление образования МО МР "Койгородский"

МОУ "ООШ пст. Вежью"

РАССМОТРЕНО

Руководитель РМО учителей
физической культуры, ОБЖ

Протокол №1
от «31» 08. 2023 г.

Чередова О.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Тебенюкова Е.М.

от «31» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ №59/3
от «31» 08. 2023 г г.

Рыбина А.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3718402)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

п.Вежью 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и 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	Знания о физической культуре	2	0	0	Учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Учебник
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Учебник
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Учебник
1.3	Осанка человека	1	0	1	Учебник
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	17	Учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595
2.2	Легкая атлетика	18	0	18	Учебник https://www.gto.ru/

2.3	Лыжная подготовка	27	0	27	Учебник https://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	Учебник https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
Итого по разделу		75			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	18	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	93	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	2	
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	1	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://www.gto.ru/
2.2	Лыжная подготовка	29	0	10	https://www.gto.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	https://www.gto.ru/
2.4	Подвижные игры	10	0	0	

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	20	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	0	1	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	
2.3	Лыжная подготовка	29	0	10	

2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	
Итого по разделу		71			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	20	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	
1.2	Закаливание организма	1	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	Учебник
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	Учебник

					https://www.gto.ru/
2.3	Лыжная подготовка	29	0	28	Учебник https://www.gto.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	0	13	Учебник
Итого по разделу		70			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	23	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	93	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Современные физические упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
8	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
9	Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль	1	0	1		

	двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт».					
10	Обучение «челночному бегу». Контроль дви-гательных качеств:«челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди»	1	0	1		
11	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка».	1	0	1		
12	Объяснение значение физ-культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	1	0	1		
13	Ознакомление со способами передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки	1	0	1		
14	Обучение метание мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки».	1	0	1		
15	Обучение метанию малого мяча	1	0	1		

	на дальность. Игра "Пятнашки"					
16	Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1	0	1		
17	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятие «физические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза».	1	0	1		
18	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики»	1	0	1		
19	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»	1	0	1		
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		

23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий : вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка»	1	0	1		
26	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
27	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
28	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувырка вперед. Игра «Займи свое место»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/

29	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях . Разучивание игры «Кот и мышь»	1	0	1		
30	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигатель-ных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	1	0	1		
31	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс»	1	0	1		
32	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание игры «Правильный номер»	1	0	1		
33	Совершенствование	1	0	1		

	выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробати-ческих упражнений. Разучивание игры «Волк во вру»					
34	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики»	1	0	1		
35	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса»	1	0	1		
36	Совершенствование упражнения акробатики «мост», разучивание полушпагата, переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»	1	0	1		
37	Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка»	1	0	1		
38	Обучение навыкам лазанья и	1	0	1		

	перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки»					
39	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад . Игра «Волк во рву»	1	0	1		
40	Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползания «по-пластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц»	1	0	1		
41	Разучивание перелезанию через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	1	0	1		
42	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки»	1	0	1		

43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полу шпагат». Игра «Салки вырубалки»	1	0	1		
44	Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Разучивание игры «Третий лишний»	1	0	1		
45	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки с мячом»	1	0	1		
46	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки ноги от земли»	1	0	1		
47	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с	1	0	1		

	предметами.					
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах.	1	0	1		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1	0	1		
50	Строевые упражнения с лыжами в руках. Переноска лыж.	1	0	1		
51	Переноска лыж. Построение на лыжах. Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		
52	Переноска лыж. Построение на лыжах. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1		
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	0	1		
54	Имитационные упражнения передвижения на лыжах	1	0	1		
55	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	1		https://resh.edu.ru

56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1		https://resh.edu.ru
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		
59	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		
60	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1		
61	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	1		
62	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	1		
63	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1		
64	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		
65	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с чередованием с равномерной ходьбой.	1	0	1		
66	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг.	1	0	1		

	Переступание на месте. Игра «Маятник», «Качели»					
67	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра С бегом на лыжах	1	0	1		
68	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра С бегом на лыжах «Пустое место»	1	0	1		
69	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		
70	Подъем «Лесенкой» Спуск в высокой стойке.	1	0	1		
71	Подъем «Лесенкой» Спуск в высокой стойке.	1	0	1		
72	Подъем «Елочкой». Спуск в низкой стойке	1	0	1		
73	Подъем "Елочкой", "Лесенкой" Спуски в высокой и низкой стойке"	1	0	1		
74	Прохождение дистанции 1 км без учета времени.	1	0	1		
75	Прохождение дистанции 1 км с учетом времени.	1	0	1		
76	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры	1	0	1		

	«Перекинь мяч»					
77	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	0	1		
78	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка»	1	0	1		
79	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1	0	1		
80	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол»	1	0	1		
81	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол»	1	0	1		
82	Совершенствование бросков мяча в парах стоя на месте.	1	0	1		
83	Совершенствование бросков мяча в парах стоя на месте	1	0	1		
84	Ведение мяча и передача в парах .Подвижные игры.	1	0	1		
85	Ведение мяча в парах.	1	0	1		

	Подвижные игры.					
86	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	0	1		
87	Броски и ловля мяча через сетку. Игра в "Пионербол	1	0	1		
88	Основные правила ТБ на уроках,особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-минутный бег. Подвижные игры.	1	0	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники	1	0	1		

	выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	93		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0			
2	Зарождение Олимпийских игр Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стой-ка», «равняйсь» «смирно»,«вольно». Игра «Салки-догонялки»	1	0			https://resh.edu.ru/
3	Современные Олимпийские игры. Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега.Игра «Ловишка».	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson
4	Физическое развитие. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом	1	0	1		https://resh.edu.ru
5	Физические качества. Развитие внимания, мышления при	1	0	1		https://resh.edu.ru

	выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».					
6	Сила как физическое качество. Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».	1	0			https://resh.edu.ru
7	Быстрота как физическое качество. Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	1	0	1		https://resh.edu.ru
8	Выносливость как физическое качество. Развитие ловкости, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».	1	0	1		
9	Гибкость как физическое качество. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, лов-кости,	1	0	1		

	скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»					
10	Развитие координации движений. Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».	1	0			
11	Развитие координации движений. Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики»	1	0	0		
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высоко-го старта. Русская народная игра «Горелки»	1	0	1		
13	Закаливание организма. ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координаци-онных	1	0			

	способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».					
14	Утренняя зарядка. Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется»	1	0	1		
15	Составление комплекса утренней зарядки. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»	1	0	1		
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой.	1	0	1		
17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами.	1	0	1		

	Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь»					
18	Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»	1	0			
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем.	1	0	1		
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»	1	0	1		
21	Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий	1	0	1		

	лишний»					
22	Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда»	1	0	1		
23	Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком.	1	0	1		
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1	0	1		
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось»	1	0	1		
26	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле»	1	0	1		

27	Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростносиловых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка»	1	0	1		
28	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля	1	0	1		
29	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	1	0	1		
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	1	0	1		
31	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазании по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра	1	0	1		

	«Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение»					
32	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прока-ти быстрее мяч»	1	0	1		
33	Объяснение значения физкультур-минутки для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цап-ля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»	1	0	1		
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный	1	0	1		
35	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие	1	0	1		

	координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»					
36	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»	1	0	1		
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь»	1	0	1		
38	Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1	0	0		
39	Развитие силы и ловкости в лазание и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки»	1	0	0		
40	Совершенствование навыков перемещения по гим-	1	0	0		

	настической стенке. Развитие коор-динационных способностей в кувyrках вперед и назад . Игра «Волк во рву»					
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползание «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»	1	0	0		
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски».Повторение кувyrка в сторону. Игра «Бездомный заяц"	1	0	0		
43	Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувyрок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салкивыручалки» Комбинированный	1	0	1		
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической	1	0	1		

	комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный					
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»	1	0	0		
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом	1	0	0		
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком»	1	0	0		
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли» Комбинированный	1	0	0		
49	Т Б на уроках лыжной подготовки.	1	0	0		
50	Передвижение ступающим и	1	0	0		

	скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.					
51	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок.Закрепление поворота.	1	0	1		
52	Прохождение скользящим шагом 1-1.5 км	1	0	1		
53	Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры.	1	0	0		
54	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1	0	0		
55	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1	0	1		
56	Прохождение дистанции 1 км с у\в	1	0	1		
57	Совершенствование двухшажного хода на дистанции 2 км	1	0	0		
58	Разучивание техники подъема "елочкой"	1	0	0		
59	Прохождение дистанции 2 км	1	0	0		
60	Контрольное прохождение дистанции 1 км с у\в	1	0	1		
61	Вкатывание.Спуски и подъемы. Игры на горке.	1	0	0		
62	Разучивание техники спуска в	1	0	0		

	высокой основной и низкой стойках.					
63	Повторение техники спуска в различных стойках.	1	0	0		
64	Закрепление подъема елочкой. Прохождение дистанции 1.5 км.	1	0	1		
65	Совершение техники подъема и спуска. Подвижные игры.	1	0	0		
66	Совершенствование ранее изученных ходов на дистанции 2 км.	1	0	0		
67	Прохождение дистанции 1 км с у\в	1	0	1		
68	Развитие выносливости на дистанции 2 км.	1	0	0		
69	Совершенствование изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1	0	0		
70	Подвижные игры.	1	0	0		
71	Разучивание техники поворота в движении переступанием.	1	0	0		
72	Повторение техники переступанием.	1	0	0		
73	Закрепление техники переступанием.	1	0	0		
74	Эстафетный бег на лыжах.	1	0	0		
75	Прохождение дистанции 1 км с у\в	1	0	1		

76	Совершенствование изученных ходов на дистанции 2 км.	1	0	1		
77	Подвижные игры.	1	0	1		
78	Подвижные игры.	1	0	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты	1	0	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1		

	комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты					
85	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		
86	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		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	0	1		

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры	1	0	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега.. Подвижные игры	1	0	1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры	1	0	1		
101	«Праздник ГТО». Соревнования	1	0	1		

	со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	62		

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			
2	История появления современного спорта. Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Со-держание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки»	1	0			
3	Виды физических упражнений. Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие вы-носливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	1	0	1		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом»	1	0	1		
5	Дозировка физических нагрузок. Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси- лебеди»	1	0	0		

6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки	1	0	1		
7	Закаливание организма под душем. Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Игра «Жмурки».	1	0	1		
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метанию мал. мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	1	0	0		
9	Строевые команды и упражнения. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1	0	1		
10	Строевые команды и упражнения. Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью Развитие выносливости в медленном беге в течении 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1	0	1		
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в	1	0	1		

	беge на 30 м. Игра «Третий лишний					
12	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»	1	0	0		
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координаци-онных способностей в обще развивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».	1	0	1		
14	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется	1	0	1		
15	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двига-тельных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок"	1	0	1		
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.	1	0	1		
17	Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину.	1	0	1		

	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу»					
18	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь»	1	0	1		
19	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.	1	0	1		
20	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»	1	0	1		
21	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»	1	0	1		
22	Совершенствование основных видов деятельно-сти на полосе препятствий. Контроль двигатель-ных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи»	1	0	1		
23	Обучение парным упражнениям. Совершенствование метание мал.мяча в цель. Эстафеты с	1	0	1		

	мешочком с песком.					
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстро-ты в эстафетах «Веселые старты»	1	0	1		
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	1	0	1		
26	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники пере-катов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1	0	1		
27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка»	1	0	1		
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля»	1	0	1		
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	1	0	1		
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль	1	0	1		

	двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»					
31	Совешенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	1	0	1		
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1	0	1		
33	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»	1	0	1		
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный	1	0	1		
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, лов-кости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1	0			
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад.	1	0			

	Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»					
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1	0	1		
38	Повторение ходьбы по узкой рейке гим.скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла способом напрыгивания. Игра «Жмурки»	1	0			
39	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Опорный прыжок через гимнастического козла способом напрыгивания. Игра «Волк во рву»	1	0			
40	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползании «по-пластунски». Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Игра «Бездомный заяц	1	0			
41	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-	1	0			

	пластун-ски».Повторение кувырка в сторону. Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Игра "Бездомный заяц"					
42	Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гим.скамейки: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Обучение опорному прыжку. Игра «Салки-выручалки»	1	0			
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки-выручалки»	1	0			
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»	1	0	1		
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч»	1	0	1		
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при	1	0			

	выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом					
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком»	1	0	0		
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли»	1	0			
49	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный спорт.	1	0			
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0			
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		
52	Прохождение дистанции 1.5 км скользящим шагом.	1	0			
53	Передвижение скользящим шагом 1.5 км Подвижные игры.	1	0			
54	Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	0	0		
55	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	0			
56	Совершенствование техники	1	0			

	передвижения попеременным двухшажным ходом на дистанции 1.5 км					
57	Прохождение дистанции 1 км с у\в	1	0	1		
58	Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом на дистанции 2 км.	1	0			
59	Повторение техники подъема "елочкой". Эстафеты.	1	0			
60	Прохождение дистанции 2 км.	1	0			
61	контрольное прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		
62	Вкатывание. Подъемы и спуски.Подвижные игры.	1	0	1		
63	Повторение техники спуска в высокой основной и низкой стойках.	1	0			
64	Совершенствование техники спуска в различных стойках.	1	0			
65	Совершенствование техники подъема и спуска.Подвижные игры.	1	0			
66	Закрепление подъема елочкой. Прохождение дистанции 1.5 км	1	0	1		
67	Совершенствование ранее изученных ходов на дистанции 2 км.	1	0			
68	Прохождение дистанции 1 км с у\в	1	0	1		
69	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0			
70	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	0			

71	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	0	1		
72	Торможение на лыжах способом "плуг"	1	0			
73	Торможение на лыжах способом "плуг"	1	0	1		
74	Скольжение с пологового склона с поворотами и торможением.	1	0			
75	Скольжение с пологового склона с поворотами и торможением.	1	0	1		
76	Прохождение дистанции 1 км с у\в	1	0	1		
77	Подвижные игры на лыжах.	1	0			
78	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Бег 30 м.Эстафеты.	1	0			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты	1	0	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах	1	0	1		

	1 км. Эстафеты					
85	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		
86	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		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	1		

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в высоту с разбега.. Подвижные игры	1	0	1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры	1	0	1		
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	62		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		
2	Из истории развития национальных видов спорта. Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки»	1	0	0		
3	Самостоятельная физическая подготовка Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	1	0	0		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег.	1	0	0		

	Игра «Салки с домом»					
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»	1	0	1		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».	1	0	0		
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	1	0	1		
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Повторение метании мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели».	1	0	1		

9	Закаливание организма. Развитие выносливости в медлен-ном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1	0	1		
10	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1	0	1		
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»	1	0	0		
12	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»	1	0	1		
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в обще-развивающих упражнениях. Игра «Охотник и	1	0	1		
14	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на	1	0	1		

	спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется					
15	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»	1	0	1		
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.	1	0	1		
17	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств . Игра «Ноги на весу	1	0	0		
18	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь»	1	0	1		
19	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.	1	0	1		
20	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком»	1	0	1		

21	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползания по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»	1	0	1		
22	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи»	1	0	1		
23	Совершенствование метание мал. мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.	1	0	1		
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты	1	0	1		
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	1	0	1		
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувы. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча»	1	0	1		

27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка»	1	0	1		
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	1	0	1		
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	1	0	1		
30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	1	0	1		
31	Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	1	0	1		
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1	0	1		
33	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вр	1	0	1		

34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами»	1	0	1		
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1	0	1		
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»	1	0	1		
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу»	1	0	1		
38	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки»	1	0	1		
39	Повторение упражнений на узкой рейке гим.скамейки: стойка на одной ноге,	1	0	1		

	присе-дание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки»					
40	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие коор-динационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву"	1	0	1		
41	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползании «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»	1	0	1		
42	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски».Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1	0	1		
43	Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»	1	0	1		
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом»	1	0	1		
45	Развитие двигательных качеств по-средством акробатических упражнений.	1	0	1		

	Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч»					
46	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»	1	0	1		
47	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли»	1	0	1		
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1	0	1		
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Лыжный спорт.	1	0	0		
50	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием на месте.	1	0	1		
51	Передвижение попеременным двухшажным ходом . Повороты на месте закрепление.	1	0	0		
52	Прохождение дистанции 1.5 км попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		
53	Передвижение на лыжах	1	0	1		

	одновременным одношажным ходом.Подводящие упражнения .					
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подводящие упражнения.	1	0	1		
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		
56	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.Закрепление.	1	0	1		
57	Прохождение дистанции 1 км с у\в	1	0	1		
58	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1		
59	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1		
60	Прохождение дистанции 2 км с у\в	1	0	1		
61	Контрольное прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		
62	Вкатывание. . Спуски и подъемы. Игры на горке.	1	0	1		1
63	Повторение техники подъемов и спусков.	1	0	1		
64	Совершенствование техники подъемов и спусков.	1	0	1		
65	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	1		
66	Передвижение на лыжах	1	0	1		

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона.					
67	Передвижение на лыжах одновременным олношажным ходом по фазам и в полной координации.	1	0	0		
68	Прохождение дистанции 1 км с у\в	1	0	1		
69	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации.	1	0	1		
70	Совершенствование изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1	0	1		
71	Подвижные игры.	1	0	1		
72	Повторение техники поворота в движении переступанием.	1	0	1		
73	Повторение техники поворота в движении на дистанции.	1	0	1		
74	Эстафетный бег на лыжах.	1	0	1		
75	Закрепление техники поворота переступанием в движении. Подвижные игры.	1	0	1		
76	Прохождение дистанции 1 км с у\в	1	0	1		
77	Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		
78	Правила техники безопасности на уроках . Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	0	0		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м	1	0	1		
80	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1 км. Эстафеты	1	0	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1	0	1		
85	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		
86	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		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1		

	перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	1		

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в высоту с разбега.. Эстафеты	1	0	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега.. Подвижные игры	1	0	1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега.. Подвижные игры	1	0	1		
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1	0	1		

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	93		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; 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

<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей
физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

