


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
управление образования администрации Чагодощенского муниципального округа
МБОУ "Сазоновская СОШ"

РАССМОТРЕНО
педагогическом
советом №1

№1 от «29» 08. 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Шамигова С.Н.
от «29» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ
"Сазоновская СОШ"

 Проничева И.В.
приказ № 126 от «30»
08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 914364)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п.Сазоново 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 (32 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега, метание мяча в цель и на дальность, бег на короткие дистанции в парах

Подвижные и спортивные игры (на основе баскетбола).

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. Кувырки вперед, назад, равновесия, стойки, мосты. 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.

Опорный прыжок. Вскок на колени, соскок на две ноги.

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, прыжок в длину с 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. Бег на короткие дистанции (30м.),длинные.

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 физкультурминутки 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

Кувырки, стойки, мосты, равновесия. Опрный прыжок через гимнастического козла.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.. 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.

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. Прыжок в высоту, метание мяча в цель, на дальность, круговая эстафета.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

Равновесия, стойки, кувырки, мосты.

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.

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, на дальность, бег на короткие дистанции, длинные, прыжок в длину с разбега, с места, челночный бег, эстафетный бег.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча

двумя руками от груди с места, ведение, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 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;
- 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),
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	0			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	30			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
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	Знания о физической культуре	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	30			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	30			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	30			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Вид деятельности		
1	Вводный инструктаж. Т.б. на уроках, форма, ОРУ, обучение разновидностям ходьбы, п/и. Режим дня (в процессе урока)	1		занятие		Поле для свободного ввода1
2	ОРУ, обучение разновидностям бега, разучить строевые упр., п/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
3	ОРУ, повторить повороты, прыжки с продвижением вперед на двух ногах, п/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
4	ОРУ, строевые упр., разучить бег в парах, п/и. Утренняя зарядка и физкультминутки в процессе урока.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
5	ОРУ, повторить бег в парах, п/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
6	ОРУ, разучить перестроение в круг, разучить метание мяча, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
7	ОРУ, повторить метание мяча, бег в парах, игры	1		занятие		Поле для свободного

						ввода1
8	ОРУ, разучить прыжок в длину с разбега (фаза разбега), игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
9	ОРУ, повторить прыжок в длину с разбега(фаза отталкивания-полета), игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
10	ОРУ, закрепить метание мяча, равномерный бег, игры	1		Занятие		Поле для свободного ввода1
11	ОРУ, закрепить прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность, игры	1		Занятие		Поле для свободного ввода1
12	ОРУ, повторить прыжок в длину, равномерный бег, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
13	ОРУ, разучить метание мяча в цель, равномерный бег.с ходьбой, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
14	ОРУ, повторить метание мяча в цель, бег в парах, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
15	ОРУ, закрепить метание мяча, разучить бег по кругу, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
16	ОРУ, метание мяча в цель, повторить бег по кругу, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1

17	П/и на основе б/б.. Т.б. ОРУ, разучить владение и ведение мячом, игры с мячом	1		занятие		Поле для свободного ввода1
18	ОРУ, повторить ведение мяча на месте, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
19	Л/а ОФП,т.б.,ОРУ, разучить прыжок в длину с места, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
20	ОРУ, повторить прыжок в длину с места, разучить бег с кубиками, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
21	ОРУ, повторить бег с кубиками, развитие силовых качеств (поднимание туловища из положения лежа), игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
22	ОРУ, закрепить бег с кубиками, сгибание рук в положении упор лежа, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
23	Г/ка. Т.б., ОРУ, разучить кувырок вперед (качалка), равновесие на одной ноге, игры	1		Занятие		Поле для свободного ввода1
24	ОРУ, повторить кувырок вперед (качалка), равновесие, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
25	ОРУ, акробатические упр.,подводящие элементы акробатики (группировки и перекаты), игры	1		Занятие		Поле для свободного ввода1
26	ОРУ, повторить равновесия, разучить	1				Поле для

	мосты из положения лежа, игры					свободного ввода1
27	ОРУ, разучить гимнастическую комбинацию, игры	1		Занятие		Поле для свободного ввода1
28	ОРУ,разучить лазание по наклонной скамейке различными способами, игры	1		Занятие		Поле для свободного ввода1
29	ОРУ, повторить лазание по наклонной скамейке, развитие силовых качеств, игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
30	ОРУ, опорный прыжок, Обучение элементам опоного прыжка, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
31	ОРУ, закрепить навыки прыжка, игры	1		Занятие		Поле для свободного ввода1
32	ОРУ, повторение навыков опорного прыжка, развитие прыгучести, игры	1		Занятие		Поле для свободного ввода1
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь (теория). Построение и перестроение на лыжне	1		занятие		Поле для свободного ввода1
34	Лыжный ход: имитация ступающего шага.	1		занятие		Поле для свободного ввода1

35	Ступающий шаг, обучение работы рук и ног.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
36	Разучить скользящи шаг	1		занятие		Поле для свободного ввода1
37	Повторить технику скользящего шага.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
38	Разучить строевые упр., техника скользящего шага.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
39	Повторить повороты на месте, игры на лыжах.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
40	Совершенствовать технику скользящего шага,	1		занятие		Поле для свободного ввода1
41	Скользящий шаг, закрепление навыков шага.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
42	Повторить технику навыков скользящего шага.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
43	Игры на лыжах. Обучение техники в процессе урока.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
44	Подъемы и спуски. Обучение подъему	1		занятие		Поле для

	«ступающим шагом». Обучение технике подъема«лесенкой» на лыжах.					свободного ввода1
45	Техника скользящего шага.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
46	Игры на лыжах, обучение техники в процессе игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
47	П/и на основе б/б .Т.б.,ОРУ, ведение мяча на месте правой рукой, игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
48	ОРУ, повторить ведение мяча на месте, разучить ведение мяча змейкой, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
49	ОРУ, повторить ведение мяча змейкой, разучить бросок мяча в кольцо двумя руками, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
50	ОРУ, разучить передачи мяча от груди двумя руками, повторить бросок в кольцо, игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
51	ОРУ,повторить бросок мяча в кольцо,передачи мяча в парах , игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
52	ОРУ, закрепить передачи, броски, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
53	Л/а, т.б., разучить прыжок в высоту с	1		занятие		Поле для

	прямого разбега, развитие прыгучести, игры.					свободного ввода1
54	ОРУ, повторить прыжок в высоту с трех шагов, игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
55	ОРУ, закрепить прыжок в высоту с небольшого разбега, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
56	ОРУ, прыжок в высоту, развитие силовых качеств, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
57	ОРУ, Подвижные игры, на развитие скорости бега	1		занятие		Поле для свободного ввода1
58	ОРУ, Подвижные игры на развитие скорости бега и взаимодействие в команде.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
59	ОРУ, Игры, направленные на совершенствование метаний. Метания на дальность и точность	1		занятие		Поле для свободного ввода1
60	ОРУ, Подвижные игры, направленные на совершенствование метаний	1		занятие		Поле для свободного ввода1
61	ОРУ, Подвижные игры, направленные на совершенствование прыжков	1		занятие		Поле для свободного ввода1
62	ОРУ, повторить метание мяча на дальность, игры	1		занятие		Поле для свободного

						ввода1
63	ОРУ, повторить прыжок в длину с разбега, равномерный бег, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
64	ОРУ, метание мяча на дальность, игры направленные на совершенствование прыжков	1		занятие		Поле для свободного ввода1
65	ОРУ, развитие физических качеств, игры с бегом и прыжками.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
66	ОРУ, подвижные игры по выбору.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		занятие		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Вид деятельности		
1	Л/а (т.б.), построение, техника бега на короткие дистанции, высокий старт, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
2	Составление комплекса утренней зарядки(в процессе) ОРУ, строевые, высокий старт, короткая дистанция, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
3	ОРУ, бег 30м., метание мяча на дальность, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие (в процессе)ОРУ, бег 30 м., закрепить метание мяча на дальность, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
5	Физические качества(в процессе) ОРУ, закрепить метание мяча, прыжок в длину с разбега, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
6	ОРУ, метание мяча на дальность, равномерный бег, игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
7	ОРУ, метание мяча , прыжок в длину с разбега, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1

8	ОРУ, равномерный бег, прыжок в длину с разбега, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
9	ОРУ, прыжок в длину с разбега, равномерный бег, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
10	ОРУ, прыжок в длину с разбега, равномерный бег, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
11	ОРУ, эстафетный бег, кросс 500м.. игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре(в процессе урока) ОРУ, повторить технику эстафетного бега, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
13	ОРУ, закрепить технику бега, метание мяча в цель, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
14	ОРУ, метание мяча в цель, круговая эстафета, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки (в процессе урока) ОРУ, метание мяча в цель, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
16	ОРУ, метание мяча, силовые упражнения, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1

17	п/и на основе Б/Б(Т.Б)Основные правила игры. ОРУ, Разучить ведение мяча правой рукой на месте , игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
18	ОРУ, повторить ведение мяча , передачи мяча в парах, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
19	ОРУ, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10,с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
20	ОРУ, прыжок в длину с места, челночный бег, развитие силовых качеств, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
21	ОРУ, челночный бег, развитие силовых качеств, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
22	ОРУ, подтягивание(м), отжимание (д).,с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
23	Г/ка (т.б), повторить кувьрки (качалка), игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
24	ОРУ,закрепить кувьрки вперед-назад, стойки на лопатках, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
25	ОРУ, повторить мосты из положения лежа, разучить гимнастическую комбинацию, игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1

26	ОРУ, повторить гимнастическую комбинацию, упражнения на гибкость, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
27	ОРУ, гимнастическая комбинация, повторить лазание по наклонной скамейке различными способами, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
28	ОРУ, упражнения на гибкость, закрепить лазание по скамейке, опорный прыжок (разучить вскок на г.козла),игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
29	ОРУ, упр. на гибкость, повторить вскок, разучить соскок, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
30	ОРУ, упражнения на гибкость, повторить техника прыжка, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
31	ОРУ, закрепить технику опорного прыжка, лазание по наклонной скамейке, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
32	ОРУ, прыжок через гимнастического козла, упражнения на гибкость, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
33	Л/п. Т.б.,одежда и обувь, требования к уроку, строевые упражнения	1		занятие		Поле для свободного ввода1
34	Повторить поворот переступанием, техника	1		занятие		Поле для свободного

	скользящего шага, игры на лыжах.					ввода1
35	Повторить скользящий с палками, повороты переступанием, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
36	Строчные команды, техника скользящего шага, спуск с горы	1		зачет		Поле для свободного ввода1
37	Прохождение учебного круга, повторить поворот переступанием, спуски с горы	1		занятие		Поле для свободного ввода1
38	Разучить подъем в гору ступающим шагом, спуски с горы.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
39	Повторить подъем в гору, разучить падение на бок после спуска с горы	1		занятие		Поле для свободного ввода1
40	Разучить технику попеременного двухшажного хода, техника подъема в гору	1		зачет		Поле для свободного ввода1
41	Повторить технику попеременного двухшажного хода, повторить спуски с горы	1		занятие		Поле для свободного ввода1
42	Закрепить технику попеременного двухшажного хода, повторить падение боком после спуска с горы.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
43	Техника попеременного хода, прохождение учебного круга змейкой,	1		зачет		Поле для свободного

	спуски с горы					ввода1
44	Прохождение учебного круга изученными ходами, спуски с горы	1		занятие		Поле для свободного ввода1
45	Повторить повороты переступанием, разучить торможение палками после спуска с горы	1		занятие		Поле для свободного ввода1
46	Прохождение учебного круга до 500 м., спуски с горы, повторить торможение палками	1		занятие		Поле для свободного ввода1
47	П/и на основе б/б. (т.б.). ОРУ, повторить ведение мяча правой рукой, ведение мяча на месте, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
48	ОРУ, повторить ведение мяча, передачи мяча в парах, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
49	ОРУ, техника ведения мяча , ведение мяча змейкой, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
50	ОРУ, ведение мяча змейкой, бросок мяча в кольцо, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
51	ОРУ, передачи мяча в парах, бросок мяча в кольцо, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
52	ОРУ, техника броска мяча в кольцо, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1

53	Л/А.Т,Б, ОРУ, прыжок в высоту способом «перешагивание», с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
54	ОРУ, повторить прыжок в высоту с не большого разбега, развитие силовых качеств, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
55	ОРУ, закрепить прыжок в высоту, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
56	ОРУ, прыжок в высоту, беговые упражнения, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
57	ОРУ, техника бега на короткие дистанции до 20м., развитие скоростных качеств, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
58	ОРУ, техника высокого старта, метание мяча в цель, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
59	ОРУ, повторить технику бега на короткие дистанции, метание мяча в цель, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
60	ОРУ, метание мяча в цель, бег до 30 м., игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
61	ОРУ, бег 30м., повторить метание мяча на дальность	1		занятие		Поле для свободного ввода1
62	ОРУ, бег 30 м., повторить	1		зачет		Поле для

	прыжок в длину с					свободного ввода1
63	ОРУ, метание мяча надальность, повторить прыжок в длину с разбега	1		занятие		Поле для свободного ввода1
64	ОРУ, равномерный бег, метание мяча на дальность,	1		зачет		Поле для свободного ввода1
65	ОРУ, равномерный бег до 5 мин.. прыжок в длину с разбега, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
66	ОРУ, прыжок в длину с разбега, кроссовая подготовка, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
67	ОРУ, кросс 500 м., игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
68	ОРУ, подвижные игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Вид деятельности		
1	Л/а.,т.б.Физическая культура у древних народов.ОРУ,основные понятия комплекса ГТО,игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
2	ОРУ, повторить технику высокого старта (стартовый разгон) п/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
3	ОРУ,закрепить технику бега в парах (30м.), повторить прыжок в длину с разбега, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. ОРУ, бег 30м.(финиширование), закрепить прыжок в длину с разбега(фаза разбега-отталкивания),п/и «лапта»	1		занятие		Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок. ОРУ,бег 30м., сов. прыжок в длину с разбега, п/и «лапта»	1		зачет		Поле для свободного ввода1
6	ОРУ, развитие прыгучести,прыжок в длину с разбега, повторить метание мяча на дальность,п/и «лапта»	1		занятие		Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем, ОРУ,	1		зачет		Поле для

	прыжок в длину с разбега ,повторить метание мяча на дальность с места, с/и					свободного ввода1
8	ОРУ, равномерный бег, закрепить метание мяча на дальность с трех шагов, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения ОРУ, совершенствовать метание мяча с разбега,и/и «лапта»	1		занятие		Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения, ОРУ, метание мяча на дальность, развитие выносливости, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
11	ОРУ, развитие выносливости, бегдо 500 м., игры по выбору	1		занятие		Поле для свободного ввода1
12	ОРУ, кросс 500м., п/и «лапта»	1		зачет		Поле для свободного ввода1
13	ОРУ, повторить технику эстафетного бега, развитие силовых качеств,с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
14	ОРУ, круговая эстафета(техника передачи эст. палочки), повторить встречную эстафету ,с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
15	ОРУ, встречная эстафета), с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
16	ОРУ, круговая тренировка,	1		занятие		Поле для

	подтягивание(м), сгибание рук в упоре лежа(д),с/и					свободного ввода1
17	П/И на основе б/б.(Т.Б)Основные правила игры. ОРУ, Разучить стойки игрока, перемещения, ведение мяча правой рукой, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
18	ОРУ, повторить ведение мяча на месте и в движении, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
19	ОРУ,,повторитьпрыжок в длину с места, челночный бег 3x10,с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
20	ОРУ, прыжок в длину с места, закрепить технику бега с кубиками, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
21	ОРУ, сов. челночный бег, развитие силовых качеств, п/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
22	ОРУ, челночный бег 3x10, развитие силовых качеств, п/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
23	ОРУ, подтягивание (м), пресс (д), игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
24	Г/КА.Т.Б., требования к уроку. ОРУ, повторить технику кувырков вперед-назад, стойки, развитие гибкости, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1

25	ОРУ, повторить технику гимнастических элементов мосты ,равновесия, развитие гибкости, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
26	ОРУ, разучить гимн.комбинацию из элементов, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
27	ОРУ,повторить гимнастическую комбинацию, прыжок способом»согнув ноги», с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
28	ОРУ, техника выполнения гимн. комбинации, повторить прыжок через г.козла, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
29	ОРУ, техника выполнения гимн. комбинации, повторить прыжок способом согнув ноги,с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
30	ОРУ, упражнение на гибкость, полоса препятствия с элементами г-ки, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
31	ОРУ, развитие силовых качеств, эстафеты с элементами г-ки, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
32	ОРУ, развитие силовых качеств, игры по выбору	1		занятие		Поле для свободного ввода1
33	. Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовке. Одежда на уроках. Техника попеременных лыжных ходов.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
34	Зимние виды спорта, прохождение	1		занятие		Поле для

	учебного круга попеременным ходом.					свободного ввода1
35	Строевые упр..Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом(разучить)	1		занятие		Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом(повторить)	1		занятие		Поле для свободного ввода1
37	Техника одновременного двухшажного хода.Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		зачет		Поле для свободного ввода1
38	Разучить повороты на лыжах способом переступания на месте, прохождение учебног круга, спуск с горы.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
39	Повторить повороты на лыжах способом переступания в движении, на месте, техника попеременного хода	1		зачет		Поле для свободного ввода1
40	Закрепить повороты на лыжах способом переступания в движении, прохождение учебного круга змейкой, спуск с горы в основной стойке	1		занятие		Поле для свободного ввода1
41	Совершенствовать повороты на лыжах способом переступания, прохождение учебного круга, техника спуска в основной стойке	1		зачет		Поле для свободного ввода1
42	Повороты на лыжах способом переступания, прохождение учебного круга, спуски с горы	1		занятие		Поле для свободного ввода1

43	Прохождение учебного круга, торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		занятие		Поле для свободного ввода1
44	Повторить торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		занятие		Поле для свободного ввода1
45	Техника торможения, скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		зачет		Поле для свободного ввода1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		занятие		Поле для свободного ввода1
47	П/и на основе б/б (Т,Б)ОРУ, повторить ведение мяча мяча в движении, бросок в кольцо, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
48	ОРУ, закрепить ведение мяча, передачи мяча в парах, п/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
49	ОРУ, техника ведения мяча в движении, повторить передачи мяча в парах, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
50	ОРУ, ведение мяча змейкой правой и левой рукой, броски мяча в кольцо с/и ,	1		занятие		Поле для свободного ввода1
51	ОРУ, повторить ведение мяча змейкой, повторить бросок мяча в кольцо, п/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
52	ОРУ, техника ведения мяча змейкой,	1		зачет		Поле для

	закрепить бросок мяча в кольцо, игры					свободного ввода1
53	Л/А.Т,Б, ОРУ, прыжок в высоту способом «перешагивание», с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
54	ОРУ, повторить прыжок в высоту с небольшого разбега, развитие прыгучести, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
55	ОРУ, закрепить прыжок в высоту, прыжки через гимн. скакалку, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
56	ОРУ, прыжок в высоту на результат, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
57	ОРУ, бег 30м., повторить прыжок в длину с разбега (фаза разбега), п/и «лапта»	1		занятие		Поле для свободного ввода1
58	ОРУ. Повторить бег, прыжок в длину с разбега (фаза отталкивания-полета), игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
59	ОРУ, бег 30 м, закрепить прыжок в длину с разбега(фаза приземления), повторить технику эстафетного бега, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
60	ОРУ, прыжок в длину с разбега, техника передачи эстафетной палочки, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
61	ОРУ, техника эстафетного бега, закрепить прыжок в длину с разбега, п/и	1		зачет		Поле для свободного

	«лапта»					ввода1
62	ОРУ, повторить метание мяча , сов. прыжок в длину с разбега, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
63	ОРУ, прыжок в длину, закрепить метание мяча на дальность, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
64	ОРУ, развитие выносливости, сов.метание мяча на дальность, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
65	ОРУ, развитие выносливости, метание мяча на дальность, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
66	ОРУ, полоса препятствия, кроссовая подготовка, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
67	ОРУ, бег 500м. на время, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
68	ОРУ, игры по выбору	1		занятие		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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, л/а , т,б .ОРУ, комплексГТО, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта. ОРУ, техника бега на короткие дистанции, развитие скоростных качеств, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка. ОРУ, закрепить технику бега на короткие дистанции, повторить прыжок в длину с разбега, игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
4	ОРУ ,бег 30м.повторить прыжок в длину(фаза приземления),с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
5	ОРУ, бег 30м(з)..сов. Прыжок в длину с разбега,п/и «лапта	1		зачет		Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры,ОРУ, прыжок в длину с разбега(з),повторить метание мяча на дальность, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1

7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры, ору, прыжок в длину с разбега, сов. метание мяча на дальность, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
8	ОРУ, равномерный бег, сов. Метание мяча на дальность, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
9	ОРУ, метание мяча на дальность, развитие выносливости, п/и «лапта»	1		зачет		Поле для свободного ввода1
10	ОРУ, кроссовая подготовка, игры по выбору	1		занятие		Поле для свободного ввода1
11	ОРУ, кросс 800м., игры по выбору	1		зачет		Поле для свободного ввода1
12	ОРУ, техника передачи эстафетной палочки, развитие силовых качеств, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
13	ОРУ, повторить технику эстафетного бега, развитие силовых качеств, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
14	ОРУ, круговая эстафета. с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
15	ОРУ, встречная эстафета, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1

16	ОРУ, круговая тренировка, подтягивание(м), сгибание рук в упоре лежа(д),с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
17	Б/Б(Т.Б)Основные правила игры. ОРУ, Разучить стойки игрока, перемещения, ведение мяча правой рукой, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
18	ОРУ, повторить передачи мяча в парах, перемещения, ведение мяча, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
19	ОФП. ОРУ, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10,с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
20	ОРУ, прыжок в длину с места, челночный бег, развитие силовых качеств, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
21	ОРУ, челночный бег, развитие силовых качеств, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
22	ОРУ, подтягивание(м), отжимание (д),с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
23	Г/КА.Т.Б., требования к уроку. ОРУ, повторить технику кувырков, мостов, стоек, развитие гибкости, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
24	ОРУ, закрепить кувырки вперед-назад, развитие гибкости, игры	1		занятие		Поле для свободного ввода1

25	ОРУ, разучить гимнастическую комбинацию, опорный прыжок, прыжок способом «согнув ноги, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
26	ОРУ, повторить гимн.комб., повторить прыжок через гинр. Козла, игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
27	ОРУ.выполнение гимн. комбинации, закрепить прыжок через гимн. козла, игры	1		зачет		Поле для свободного ввода1
28	ОРУ, упражнения на гибкость, прыжок через гимн.козла, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
29	ОРУ, техника выполнения опорного прыжка, развитие силовых качеств, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
30	ОРУ, упражнение на гибкость, полоса препятствия с элементами г-ки, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
31	ОРУ, развитие силовых качеств, лазание по гимнастической стенке различными способами,эстафеты с элементами г-ки, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
32	ОРУ, спортивные игры.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
33	. Инструктаж по т.б. на уроках лыжной подготовке. Техника попеременных ходов, требования к	1		занятие		Поле для свободного ввода1

	одежде и обуви, игры					
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		занятие		Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		занятие		Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом(техника выполнения): подводящие упражнения	1		зачет		Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по учебному кругу, подводящие упражнения.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах, передвижение змейкой по учебному кругу	1		занятие		Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах, строевые упр., спуски с горы	1		занятие		Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона, подъем ступающим шагом	1		занятие		Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона, повторить подъем	1		занятие		Поле для свободного ввода1

	в гору.					
42	Передвижение на лыжах по учебному кругу одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		зачет		Поле для свободного ввода1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		занятие		Поле для свободного ввода1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации, развитие выносливости. Спуски с горы в основной стойке.	1		занятие		Поле для свободного ввода1
45	Игры на лыжах, спуски с горы в основной стойке	1		занятие		Поле для свободного ввода1
46	Техника спуска с горы в основной стойке.	1		зачет		Поле для свободного ввода1
47	Б/Б(Т,Б)ОРУ, повторить основные приемы, ведение мяча_бросок в кольцо, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
48	ОРУ, техника ведения мяча правой рукой, повторить бросок в кольцо двумя руками от груди, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
49	ОРУ, повторить бросок мяча в кольцо после ведения, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
50	ОРУ, бросок мяча в кольцо после	1		занятие		Поле для

	ведения, ведение мяча змейкой правой и левой рукой, с/и					свободного ввода1
51	ОРУ, техника ведение мяча змейкой,разучить сочетание приемов, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
52	ОРУ, закрепить ведение мяча, повторить сочетание приемов, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
53	Л/А.Т,Б, ОРУ, прыжок в высоту способом «перешагивание», с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
54	ОРУ, повторить прыжок в высоту с небольшого разбега, развитие прыгучести, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
55	ОРУ, прыжок в высоту на результат, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
56	ОРУ, техника бега на короткие дистанции до 20м., развитие скоростных качеств, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
57	ОРУ, бег 60м., повторить прыжок в длину с разбега (фаза полета), с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
58	ОРУ, бег 60м., повторить прыжок в длину с разбега (фаза полета), с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
59	ОРУ, закрепить прыжок в длину с разбега(фаза приземления),	1		занятие		Поле для свободного

	повторить технику эстафетного бега, с/					ввода1
60	ОРУ, прыжок в длину с разбега, техника передачи эстафетной палочки, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
61	ОРУ, метание мяча на дальность.с трех шагов, закрепить технику эстафетного бега, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
62	ОРУ, техника эстафетного бега, метание мяча на дальность с небольшого разбега, с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
63	ОРУ, закрепить метание мяча на дальность, кроссовая подготовка, с/и	1		занятие		Поле для свободного ввода1
64	ОРУ, метание мяча на дальность, равномерный бег до 5 мин., с/и	1		зачет		Поле для свободного ввода1
65	Кроссовая подготовка, игры по выбору	1		занятие		Поле для свободного ввода1
66	Кросс 1000м-800м.,п/и «лапта»	1		зачет		Поле для свободного ввода1
67	ОРУ, полоса препятствия, игры по выбору	1		занятие		Поле для свободного ввода1
68	ОРУ, игры по выбору	1		занятие		Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

