

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

**Администрация Изобильненского городского округа Ставропольского
края**

МБОУ "СОШ №18" ИГОСК, г. Изобильный"

РАССМОТРЕНО


СОГЛАСОВАНО


УТВЕРЖДЕНО


Руководитель МО

Зам директора по УВР

Директор

 Кюрджиева З.И.
Протокол 1 от «25» 08
2023 г.

 Одинцова М.Т.
Протокол 1 от «28» 08
2023 г.

 Чепетова С.И.
Приказ № 543 - пр от «29»
08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 464066)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Изобильный 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 физкультурминуток 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 – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

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.

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 назначению: 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;
- 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;
- 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 противходом 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- 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;
- 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	Контроль ые 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	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Легкая атлетика	18			
2.3	Подвижные и спортивные игры	31			
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	14			
2.3	Подвижные игры	31			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			
2.2	Легкая атлетика	8			
2.3	Подвижные и спортивные игры	27			
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	1		
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1		

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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			
2.2	Легкая атлетика	9			
2.3	Подвижные и спортивные игры	32			
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1		
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1		

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. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра.	1	0	0		
2	Современные физические упражнения. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижные игры.	1	0	0		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижные игры.	1	0	0		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижные игры.	1	0	0		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Бег с ускорением. Бег 60м. Подвижные игры.	1	0	0		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Прыжки на одной ноге и на двух на месте. Подвижная игра.	1	0	0		
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Прыжки на одной ноге и на двух на месте. Подвижная игра.	1	0	0		
8	Прыжки на одной ноге и на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1	0	0		
9	Исходные положения в физических упражнениях. Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра.	1	0	0		

10	Учимся гимнастическим упражнениям. Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра.	1	0	0		
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра.	1	0	0		
12	Равномерный бег 3 мин. Понятие " скорость бега". Чередование ходьбы и бега: 50м -бег, 100м -ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		
13	Равномерный бег 3 мин. Понятие " скорость бега". Чередование ходьбы и бега: 50м -бег, 100м -ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		
14	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега: 50м - бег, 100м -ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		
15	Равномерный бег 4 мин.Чередование ходьбы и бега: 50м - бег, 100м -ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		
16	Равномерный бег 5 мин. Понятие " здоровье". Чередование ходьбы и бега: 50м -бег, 100м -ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		
17	Равномерный бег 5 мин. Понятие " здоровье". Чередование ходьбы и бега: 50м -бег, 100м -ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		
18	Равномерный бег 5 мин.Чередование ходьбы и бега: 50м - бег, 100м -ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		
19	Равномерный бег 5 мин.Чередование ходьбы и бега: 50м - бег, 100м -ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		
20	Равномерный бег 6 мин.Чередование ходьбы и бега: 50м - бег, 100м -ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		

21	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега: 50м - бег, 100м - ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		
22	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега: 50м - бег, 100м - ходьба. Подвижная игра.	1	0	0		
23	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Названия основных гимнастических снарядов. Игра.	1	0	0		
24	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. Названия основных гимнастических снарядов. Игра.	1	0	0		
25	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. Игра.	1	0	0		
26	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. Названия основных гимнастических снарядов. Игра.	1	0	0		
27	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке. Названия основных гимнастических снарядов. Игра.	1	0	0		
28	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке. Названия основных гимнастических снарядов. Игра.	1	0	0		
29	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра.	1	0	0		
30	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Стойка на носках на гимнастической скамейке.	1	0	0		

	Перешагивание через мячи. Игра.					
31	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра.	1	0	0		
32	Повороты направо, налево. Выполнение команд " класс, шагом марш!", " Класс, стой!" Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра.	1	0	0		
33	Повороты направо, налево. Выполнение команд " класс, шагом марш!", " Класс, стой!" Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра.	1	0	0		
34	Повороты направо, налево. Выполнение команд " класс, шагом марш!", " Класс, стой!" Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра.	1	0	0		
35	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через предмет. Игра.	1	0	0		
36	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через предмет. Игра.	1	0	0		
37	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через предмет. Игра.	1	0	0		
38	Лазание по гимнастической стенке . Лазание по гимнастической скамейке стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на г/ скамейке. Игра.	1	0	0		
39	Лазание по гимнастической стенк . Лазание по гимнастической скамейке стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на г/ скамейке. Игра.	1	0	0		
40	ОРУ. Игры; " К своим флажкам, белые медведи ,невод". Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	0	0		
41	ОРУ. Игры; " К своим флажкам, белые медведи ,невод".	1	0	0		

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.					
42	ОРУ. Игры; " К своим флажкам, белые медведи ,невод". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
43	ОРУ. Игры; " К своим флажкам, белые медведи ,невод". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
44	ОРУ. Игры; " Метко в цель, удочка, лисы и куры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
45	ОРУ. Игры; " Метко в цель, удочка, лисы и куры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
46	ОРУ. Игры; " Через кочки и пенёчки, кто дальше бросит,". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
47	ОРУ. Игры; " Через кочки и пенёчки, кто дальше бросит". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
48	ОРУ. Игры; " Посадка картошки, волк во рву". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
49	ОРУ. Игры; " Посадка картошки, волк во рву". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
50	ОРУ. Игры; " Салки, класс". Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей.	1	0	0		
51	ОРУ. Игры; " Салки, класс". Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	0	0		
52	ОРУ. Игры; " Салки, два мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
53	ОРУ. Игры; " Салки, два мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
54	ОРУ. Игры; " Метко в цель, медведи. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		

55	Считалки для подвижных игр. ОРУ. Игры; " Метко в цель, медведи" . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
56	ОРУ. Игры; " Через кочки и пенёчки, кто дальше бросит, медведи". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
57	ОРУ. Игры; " Через кочки и пенёчки, кто дальше бросит, медведи". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
58	Обучение способам организации игровых площадок. ОРУ. Игры; " Через кочки и пенёчки, кто дальше бросит, медведи" . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
59	Обучение способам организации игровых площадок. ОРУ. Игры; " Через кочки и пенёчки, кто дальше бросит, медведи". Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей.	1	0	0		
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Бросок и ловля б/б мяча снизу на месте. Игра " бросай и поймай". Развитие координационных способностей.	1	0	0		
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Бросок и ловля б/б мяча снизу на месте. Игра " бросай и поймай". Развитие координационных способностей.	1	0	0		
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» Бросок и ловля б/б мяча снизу на месте. Игра " бросай и поймай". Развитие координационных способностей.	1	0	0		

63	Бросок и ловля б/б мяча снизу на месте. Игра " передача мяча в колоннах". Развитие координационных способностей.	1	0	0		
64	Бросок и ловля б/б мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу". Развитие координационных способностей.	1	0	0		
65	Бросок и ловля б/б мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу". Развитие координационных способностей.	1	0	0		
66	Бросок и ловля б/б мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу". Эстафеты с мячами Развитие координационных способностей.	1	0	0		
67	Бросок и ловля б/б мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
68	Бросок и ловля б/б мяча снизу в щит. Игра "Мини-баскетбол". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
69	Бросок и ловля б/б мяча снизу в щит. Игра "Мини-баскетбол". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
70	Бросок и ловля б/б мяча снизу в щит. Игра "Мини-баскетбол". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
71	Бросок и ловля б/б мяча снизу в щит. Игра "Мини-баскетбол". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		
72	Бросок и ловля б/б мяча снизу в щит. Игра "Мини-баскетбол". Эстафеты с мячами. Развитие	1	0	0		

	координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»					
73	Бросок и ловля б/б мяча снизу в щит. Игра "Мини-баскетбол". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0		

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

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Беседа «Физическая культура как система укрепления здоровья человека». Беседа о правилах поведения на уроках физической культуры. Разминка. Игра «Белые медведи», «Невод», «Мышеловка», «Охотники и утки».	1	0	0		
2	Зарождение Олимпийских игр. Беседа «Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества». Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра «Охотники и утки», «Невод», «Удочка», «Белые медведи».	1	0	0		
3	Современные Олимпийские игры. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра «Охотники и утки», «Невод», «Удочка», «Белые медведи».	1	0	0		
4	Физическое развитие. Медленный бег до 3 мин. Разминка. СБУ. Игры «Невод», «Удочка», «Бездомный заяц», «Охотники и утки», «Белые медведи».	1	0	0		
5	Физические качества. Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Игры «Коршун и наседка», «Удочка», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1	0	0		
6	Сила как физическое качество. Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Игры «Коршун и наседка», «Удочка», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1	0	0		
7	Быстрота как физическое качество. Беседа о правилах техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. КУ: Прыжок в длину с места. Бег на скорость 30 м, Подтягивание на перекладине. Круговая	1	0	0		

	эстафета.					
8	Выносливость как физическое качество. Медленный бег до 3 мин. Разминка. СБУ Наклоны туловища вперед (гибкость) КУ- Бег 1 км на время. Игра «Удочка».	1	0	0		
9	Гибкость как физическое качество. Бег до 3 мин. Разминка. Игра «Охотники и утки», «Невод», «Удочка», «Белые медведи».	1	0	0		
10	Развитие координации движений. Беседа « Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях». Бег до 3 мин. Разминка. Челночный бег 3 по 10 м Прыжки в длину с места. Игра «Удочка», «Белые медведи».	1	0	0		
11	Развитие координации движений. Бег до 4 мин. Разминка. Круговая эстафета до 30 м. Челночный бег 3 по 10 м. Прыжки в длину с места. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука».	1	0	0		
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Бег до 3 мин. Разминка. СБУ «Мышеловка», «Салки», «Белые медведи», «Пустое мест».	1	0	0		
13	Закаливание организма. Входная практическая работа. Бег до 3 мин. Разминка. СБУ. Челночный бег 3 по 10 м на время.	1	0	0		
14	Утренняя зарядка. Бег до 3 мин. Разминка. Тройной прыжок с места в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4-5 м) – (У). Встречная эстафета с прыжками -20м Игра «Белые медведи».	1	0	0		
15	Составление комплекса утренней зарядки. Медленный бег до 3 мин. Разминка. СБУ Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
16	Бег с преодолением простейших препятствий до 5 мин.	1	0	0		

	Разминка. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4-5 м) (З). Тройной прыжок с места в длину. Игры «Третий лишний», «Белые медведи».					
17	Бег до 4 мин. Разминка. Тройной прыжок с места в длину (О)- техника. Круговая эстафета до 30 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4-5 м) – (С). Игры «День и ночь», «Белые медведи»	1	0	0		
18	Бег до 4 мин. Разминка. Игра в футбол. «Охотники и утки».	1	0	0		
19	Бег до 3 мин. Разминка. Соревнования по метанию малого мяча в горизонтальную цель (4-5 м). «Веселые старты».	1	0	0		
20	Бег до 3 мин. Разминка. СБУ. «Кто дальше бросит», «Метатели», «Не дай мяч водящему»,	1	0	0		
21	Бег до 3 мин. Разминка. СБУ. «Салки» в разных вариантах, «Удочка», «День и ночь».	1	0	0		
22	Бег до 3 мин. Разминка. СБУ. «Мышеловка», «Салки», «Белые медведи», «Пустое мест».	1	0	0		
23	Бег до 3 мин. Разминка. СБУ. «Весёлые старты».	1	0	0		
24	Медленный бег до 3 мин. Разминка. СБУ Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
25	Бег до 2 мин. Разминка в кругу. Игры «Невод», «Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание. «Карлики и великан».	1	0	0		
26	Бег до 4 мин. Разминка. Игра в футбол. «Охотники и утки».	1	0	0		
27	Медленный бег до 8 мин. Разминка. СБУ Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
28	Беседа о правилах поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Игры: «Невод», «Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание «Карлики и великан».	1	0	0		

29	Бег до 2 мин. Разминка. Игры «Невод», «Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание «Карлики и великан».	1	0	0		
30	Бег до 3 мин. Разминка. СБУ «Мышеловка», «Салки», «Белые медведи», «Пустое мест».	1	0	0		
31	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. «Мышеловка», «Салки», «Белые медведи», «Пустое мест», «Удочка»	1	0	0		
32	Медленный бег до 2 мин. Разминка. Упражнения с волейбольными мячами на месте – бросок мяча снизу и ловля мяча. Игра: «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
33	Бег до 3 минут. Разминка. Игра: « Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами	1	0	0		
34	Бег до 2 мин. Разминка. Упражнения с волейбольными мячами на месте – бросок мяча снизу и ловля мяча. Игра: «Мяч соседу». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
35	Бег до 2 мин. Разминка. Упражнения с волейбольными мячами на месте – бросок мяча снизу и ловля мяча в парах. Игра: « Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	1	0	0		
36	Бег до 3 мин. Разминка. Игра «Охотники и утки», «Невод», «Удочка», «Белые медведи».	1	0	0		
37	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель (щит). Игра: « Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	1	0	0		
38	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель (щит). Игра: « Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	1	0	0		

39	Бег до 3 мин. Разминка. «Весёлые старты».	1	0	0		
40	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель (щит). Игра: « Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
41	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель (щит). Игра: « Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами. Отжимание от гимнастической скамейке - О	1	0	0		
42	Бег до 3 мин. Разминка. Игра: « Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу».	1	0	0		
43	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски мяча в цель (кольцо). Игра: « Гонка мячей по кругу», «Мяч соседу».	1	0	0		
44	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель – кольцо. Игра: « Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу».	1	0	0		
45	Бег до 3 мин. Разминка. Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
46	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу».	1	0	0		
47	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски мяча в цель (кольцо). Игра: « Гонка мячей по кругу», «Мяч соседу».	1	0	0		
48	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У Игры по выбору учащихся.	1	0	0		

49	Беседа о правилах техники безопасности во время занятий гимнастикой. Размыкание и смыкание приставными шагами. Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в упор присев. Кувырок вперед.	1	0	0		
50	Бег до 4 мин. Разминка. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в упор присев. Кувырок вперед Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра: «Удочка».	1	0	0		
51	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. «Мышеловка», «Салки», «Белые медведи», «Пустое мест», «Удочка»	1	0	0		
52	Беседа «Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств». Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Фигуры».	1	0	0		
53	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра: «Запрещенное движение».	1	0	0		
54	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Эстафеты. Игра «Вызов номеров», «Пятнашки». «Белые медведи».	1	0	0		
55	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1	0	0		

	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Запрещенное движение».					
56	Медленный бег до 4 мин. Разминка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Запрещенное движение».	1	0	0		
57	Бег до 3 мин. Разминка. «Весёлые старты».	1	0	0		
58	Бег до 4 мин. Разминка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Игра «Иголочка и ниточка».	1	0	0		
59	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Перелезание через бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Игра «Иголочка и ниточка».	1	0	0		
60	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Эстафеты. Игра «Вызов номеров», «Пятнашки». «Белые медведи».	1	0	0		
61	Бег до 4 мин. Разминка. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Перелезание через бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Игра «Иголочка и ниточка».	1	0	0		
62	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение в	1	0	0		

	колонне по одному по указанным ориентирам. Перелезание через бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Кувырок вперед, стойка на лопатках из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Игра «Иголочка и ниточка».					
63	Бег до 3 мин. Разминка. Игра: « Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу». Эстафеты с мячом.	1	0	0		
64	Бег до 4 мин. Разминка. СБУ Кувырок вперед, стойка на лопатках из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	1	0	0		
65	Бег до 4 мин. Разминка. СБУ Кувырок вперед, стойка на лопатках из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал».	1	0	0		
66	Бег до 3 мин. Разминка. Игра: « Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу». Эстафеты с мячом.	1	0	0		
67	Бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Иголочка и ниточка».	1	0	0		
68	Беседа о правилах техники безопасности на уроках по спортивным играм. Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (кольцо). Игра: «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу».	1	0	0		
69	Бег до 4 мин. Разминка. СБУ Эстафеты. Игра «Вызов номеров», «Пятнашки». «Белые медведи».	1	0	0		

70	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (кольцо). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
71	Бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (кольцо). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
72	Медленный бег до 3 мин. Разминка. «Веселые старты».	1	0	0		
73	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски мяча в цель (кольцо). Игра в мини-баскетбол.	1	0	0		
74	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра в мини-баскетбол	1	0	0		
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра в мини-баскетбол	1	0	0		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
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	0		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1	0	0		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1	0	0		
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	0		
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	0		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	0		
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 из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	0		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	0		

	гимнастической скамье. Подвижные игры.					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	0		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
94	Промежуточная аттестация за 2 класс.	1	1			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	0	0		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Подвижные игры	1	0	0		
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		

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

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. Беседа: «Самоконтроль во время занятий физической культурой. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря». Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
2	История появления современного спорта. Медленный бег. Разминка. С.Б.У. Игра «Белые медведи», «Удочка», «Мышеловка», «День - ночь».	1	0	0		
3	Беседа о правилах техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 мин. Разминка. Бег на 30 м с произвольного старта. Прыжок в длину с места (О) Эстафеты.	1	0	0		
4	Медленный бег до 4 мин. Разминка. Бег на 30 м с произвольного старта. Игра «Волк во рву», «Пустое место», «Третий лишний».	1	0	0		
5	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Бег на 30 м с произвольного старта. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м техника (У). Игра «Волк во рву», «Пустое место», «Третий лишний».	1	0	0		
5	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Бег на 30 м на время. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м техника (З). Игра «Пустое место»,	1	0	0		

6	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м. техника (С). Челночный бег 3 x 10 м. Игра «Пустое место», «Третий лишний», «Мышеловка».	1	0	0		
7	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м техника (О). Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Пустое место», «Третий лишний».	1	0	0		
8	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Бег 60 м на результат. Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
9	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Челночный бег 3 x 10 м. Игра «Лисы и куры», «Мяч капитану», «Охотники и утки».	1	0	0		
10	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Передал - садись».	1	0	0		
11	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
12	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Броски в щит. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
13	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача	1	0	0		

	мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Броски в щит. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.					
14	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу».	1	0	0		
15	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
16	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра "Мяч среднему". Развитие координационных способностей.	1	0	0		
17	Беседа о правилах поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Игры: «Невод», «Куры и лиса», «Удочка», «Караси и щука». Игра на внимание «Карлики и великан». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
18	Медленный бег до 3 мин. Разминка. СБУ Игры: «Мышеловка», «Салки», «Белые медведи», «Пустое место», «Удочка». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
19	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра "Передал - садись". Развитие координационных способностей.	1	0	0		
20	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в	1	0	0		

	движении шагом. Броски в цель (щит). Игра "Мяч среднему". Развитие координационных способностей.					
21	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра: «Борьба за мяч».	1	0	0		
22	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра: «Борьба за мяч», «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
23	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
24	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
25	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
26	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Обгони мяч», «Перестрелка».	1	0	0		
27	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача	1	0	0		

	мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Перестрелка». Развитие координационных способностей.					
28	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Перестрелка», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
29	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
30	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Игра: «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	1	0	0		
31	Беседа о правилах техники безопасности во время занятий гимнастикой. Размыкание и смыкание приставными шагами. Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками. Кувырок вперед. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игры «День и ночь», «Запрещенное движение»	1	0	0		
32	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!". "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игры «День и ночь», «Удочка».	1	0	0		

33	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!". "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". Перекаты и группировка с последующей опорой руками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игры «День и ночь», «Удочка».	1	0	0		
34	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!". "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
35	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Выполнение команд "Шире шаг!", "Чаще шаг!". "Реже!", "На первый-второй рассчитайся!". 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игры «Совушка», «Удочка». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
36	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Акробатика: 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	1	0	0		
37	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Акробатика: 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Перелезание через	1	0	0		

	гимнастическое бревно. Эстафеты. Развитие координационных способностей.					
38	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Акробатика: 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Перелезание через гимнастическое бревно. Игра на внимание «Карлики и великан». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
39	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Вис стоя и лёжа. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Лисы и куры», «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
40	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Лисы и куры», «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
41	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Лисы и куры», «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
42	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Ходьба приставными шагами по бревну	1	0	0		

	(высота до 1м). Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Лисы и куры», «Третий лишний». Развитие координационных способностей.					
43	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
44	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
45	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	1	0	0		
46	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
47	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
48	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		

49	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) в движении. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
50	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		
56	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	0		
57	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	0		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	0		

	перекладине 90см. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
62	Промежуточная аттестация за курс 3 класса.	1	1	0		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		
68	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. «Весёлые старты» Итоги учебного года	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

4 класс – 68 часов

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Разминка. Игра «Белые медведи», «Невод», «Мышеловка», «Охотники и утки».	1	0	0		
2	Беседа «Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры». Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У. Игра «Охотники и утки», «Невод», «Удочка», «Белые медведи».	1	0	0		
3	Медленный бег до 7 мин. Разминка. С.Б.У Игры «Коршун и насекомая», «Удочка», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1	0	0		
4	Беседа о правилах техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. КУ: Прыжок в длину с места, бег на скорость 30 м, Подтягивание на перекладине. Круговая эстафета.	1	0	0		
5	Беседа « Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях». Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У. Наклоны туловища вперед (гибкость). Бег 1 км на время. Игра «Удочка».	1	0	0		
6	Медленный бег до 4 мин. Разминка. С.Б.У Бег на 30 м с произвольного старта. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Волк во рву», «Пустое место», «Третий лишний».	1	0	0		

7	Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Бег на 30 м с произвольного старта. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Мышеловка», «Пустое место», «Третий лишний».	1	0	0		
8	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У Бег на 30 м с произвольного старта. Полоса препятствий. Игра.	1	0	0		
9	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У Тройной прыжок с места в длину. Круговая эстафета до 30 м. Челночный бег 3 по 10 м на время Игра «Охотники и утки», «Караси и щука».	1	0	0		
10	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У Бег на 60 м с произвольного старта. Метание малого мяча на дальность – (О). Игра «Белые медведи».	1	0	0		
11	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У Бег на 60 м с произвольного старта (О). Тройной прыжок с места в длину. Игры «Охотники и утки», «Невод».	1	0	0		
12	Медленный бег до 3 мин. Разминка. С.Б.У Игра «Третий лишний», футбол, пионербол.	1	0	0		
13	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Передал - садись».	1	0	0		
14	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Передал - садись».	1	0	0		
15	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении	1	0	0		

	шагом и бегом. Броски в щит. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.					
16	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой - левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в щит. Игра «Борьба за мяч».	1	0	0		
17	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу».	1	0	0		
18	Медленный бег до 5 мин. Разминка. С.Б.У Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.. Игры по выбору учащихся.	1	0	0		
19	Беседа «Правила поведения и техника безопасности на занятиях с мячами». Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ Игры «Охотники и утки», «Белые медведи». Эстафеты с мячами.	1	0	0		
20	Медленный бег до 6 мин. Разминка. СБУ Упражнения с мячом в парах. Ловля и передача мяча в движении (У). Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
21	Медленный бег до 7 мин. Разминка. СБУ Перестроение из одной колонны в 3 колонны в движении (У). Упражнения с мячом в парах. Ловля и передача мяча в движении (З). Игра «Мяч ловцу».	1	0	0		
22	Медленный бег до 8 мин. Разминка. СБУ Перестроение из одной колонны в 3 колонны в движении (З). Ловля и передача мяча в движении (С). Бросок мяча одной рукой по кольцу (У). Игра «Попади в кольцо».	1	0	0		
23	Медленный бег до 9 мин. Разминка. СБУ Перестроение из	1	0	0		

	одной колонны в 3 колонны в движении (С). Ловля и передача мяча в движении (О). Бросок мяча одной рукой по кольцу (З). Игра «Защита укреплений». «Мяч среднему».					
24	Медленный бег до 8 мин. Разминка. С.Б.У. Ходьба в полном приседе. Бросок мяча одной рукой по кольцу (С). Ведение мяча правой и левой руками поочередно с изменением направления (У). Игра «Защита укреплений», «Борьба за мяч».	1	0	0		
25	Медленный бег до 8 мин. Разминка. СБУ Ходьба в полном приседе. Бросок мяча одной рукой по кольцу (О) - техника. Ведение мяча правой и левой руками поочередно с изменением направления. Эстафета с переноской мячей. Игра «Коршун и насадка».	1	0	0		
26	Медленный бег до 8 мин. Разминка. СБУ Ведение мяча правой и левой руками поочередно с изменением направления (С) Эстафета с броском мяча по кольцу. Игра «Борьба за мяч».	1	0	0		
27	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
28	Медленный бег до 5 мин. Разминка. Ведение мяча (О). Комбинация №1 – (из ранее изученных элементов баскетбола) Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0		
29	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Комбинация №1 – (из ранее изученных элементов баскетбола). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0		
30	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Комбинация №1 – (из ранее изученных элементов баскетбола). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0		
31	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Игра в баскетбол по	1	0	0		

	упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.					
32	Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Комбинация №1 – (из ранее изученных элементов баскетбола)	1	0	0		
33	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игры по выбору уч-ся.	1	0	0		
34	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка: ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег до 5 мин. Разминка. Кувырок вперед, кувырок назад – (У). Упражнения на наклонной скамейке. Перелезание через препятствия h -80 см	1	0	0		
35	Строевая подготовка: ходьба на пятках вперед и назад. Медленный бег до 5 мин. Разминка. Профилактика нарушений осанки, Кувырок вперед, кувырок назад – (З) «Мост» (с помощью и самостоятельно) (У). Упражнения на наклонной скамейке. Перелезание через препятствия h -80 см.	1	0	0		
36	Медленный бег до 5 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок назад, вперед – (С) «Мост» (с помощью и самостоятельно) (З). Упражнения на наклонной скамейке. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги – (У) Профилактика нарушений осанки.	1	0	0		
37	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок назад, вперед – (О) «Мост» (с помощью и самостоятельно) (С). Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги – (З). Упражнения на наклонной скамейке. Перелезание через препятствия h -80 см	1	0	0		
38	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. «Мост»– (О).Стойка на лопатках– (У) Упражнения на гимнастической скамейке. Вис завесом, вис на	1	0	0		

	согнутых руках, согнув ноги, поднимание ног в висе, подтягивание в висе – (С)Профилактика нарушений осанки.					
39	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе – (О). Упражнения на бревне: перешагивание через мячи и повороты на 90, равновесие - (У). Стойка на лопатках.	1	0	0		
40	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Упражнения на бревне: перешагивание через мячи и повороты на 90, равновесие - (З). Стойка на лопатках – (С) Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках (У). Полоса препятствий.	1	0	0		
41	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Перелезание через препятствия h -80см. Профилактика плоскостопия. Упражнения на бревне: перешагивание через мячи и повороты на 90, равновесие - (С). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках (З). «Пистолетик» с помощью.	1	0	0		
42	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в три. Стойка на лопатках – (О). Перелезание через препятствия h -80см. Упражнения на бревне: перешагивание через мячи и повороты на 90, равновесие (О).Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках - (С)	1	0	0		
43	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в три. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках (О). Профилактика плоскостопия. Полоса препятствий - (О)	1	0	0		
44	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в три. Опорный прыжок – вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. (У) Гимнастическая полоса	1	0	0		

	препятствий.					
45	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в три. Опорный прыжок – вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук - (З) Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		
46	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Перестроение из одной шеренги в три. Опорный прыжок – вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук – (С) Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		
47	Техника безопасности на занятиях с мячами. Медленный бег до 4 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом. Эстафета с мячами.	1	0	0		
48	Медленный бег до 4 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом. Эстафета с мячами. Игра «Мяч среднему»	1	0	0		
49	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом в парах. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Мяч капитану»	1	0	0		
50	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом Пресс – (О). Эстафеты с элементами волейбола.	1	0	0		
51	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Медленный бег до 3 мин. Разминка. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол».	1	0	0		
52	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра «Пионербол».	1	0	0		
53	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом в парах. Передача мяча через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Мяч капитану».	1	0	0		

54	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Упражнения с волейбольным мячом в парах. Передача мяча в тройках. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол».	1	0	0		
55	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Передача мяча через сетку. Передача мяча в тройках. Эстафеты с элементами волейбола.	1	0	0		
56	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Передача мяча через сетку. Передача мяча в тройках. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол».	1	0	0		
57	Медленный бег до 3 мин. Разминка. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
58	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Медленный бег до 3 мин. Разминка. СБУ. Высокий старт (техника) – (У). Бег 30 м*3 Метание малого мяча в горизонтальную цель (П). Игра «Пионербол», «Белые медведи»	1	0	0		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ. Высокий старт (техника) – (З). Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча на дальность (У) Игра«Пионербол», футбол. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ. Высокий старт (техника) – (С). Метание мяча на дальность – (З). Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (У). Игра «Пионербол» или футбол.	1	0	0		
61	Итоговая аттестация за курс начальной школы	1	1	0		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ. Президентские тесты: подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, челночный бег 3 по 10 м, упражнения на гибкость, бег 30 м, бег 1 км	1	0	0		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ. Президентские тесты: подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, челночный бег 3 по 10 м, упражнения на гибкость, бег 30 м, бег 1 км	1	0	0		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Медленный бег до 4 мин. Разминка. СБУ. Бег 30 м по 3. Метание мяча на результат. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (С). Игра «Пионербол»	1	0	0		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м Медленный бег до 5 мин. Разминка. СБУ. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (О). Игра «Пионербол»	1	0	0		
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	0		
68	Игровая разминка. Итоги учебного года. Игры по выбору учащихся	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

