**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №3" Изобильненского муниципального округа Ставропольского края**

**МБОУ "СОШ №3" ИМОСК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  МО учителей ФК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Домашов А.И.  Приказ № 140  от «30» августа 2024г. | СОГЛАСОВАНО  Зам директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Маркова Л.Н.  Приказ № 140  от «30» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Козлова И.Е.  Приказ № 140  от «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1518069)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**г.Изобильный** **2024-25 уч год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

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

**4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.2 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 1 | 0 | 1 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | 0 | 1 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 0 | 1 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 1 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 | 0 | 1 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | 0 | 1 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 67 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | 0 | 10 | https:/resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 26 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 20 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 0 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 26 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 0 | 28 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 33 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 30 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 20 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 0 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | 0 | 6 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| Итого по разделу | | 66 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 0 | 20 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 28 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 13 | 0 | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 39 | 0 | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 0 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | 0 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 0 | 20 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 105 | 0 | 39 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура. ТБ. | 1 | 0 | 1 |  |
| 2 | Современные физические упражнения. Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | 0 | 1 |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России. | 1 | 0 | 1 |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 1 |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки. Правила выполнения прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 |  |
| 7 | Общие принципы выполнения общеразвивающих упражнений. | 1 | 0 | 1 |  |
| 8 | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 1 |  |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 1 |  |
| 10 | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Бег из различных и.п. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция ». Развитие скоростных качеств | 1 | 0 | 1 |  |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обычный бег. Специальные упражнения. Челночный бег 3\*10м. | 1 | 0 | 1 |  |
| 12 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 | 0 | 1 |  |
| 13 | Обычный бег Специальные упражнения. Бег с ускорением. Бег со старта 60м. | 1 | 0 | 1 |  |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 |  |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  |
| 16 | Стилизованные передвижения. | 1 | 0 | 1 |  |
| 17 | Метание малого мяча в цель с 4-5м Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 18 | ОРУ. Метание мяча на технику исполнения. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 | 0 | 1 |  |
| 19 | Метание мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  |
| 20 | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 1 | 0 | 1 |  |
| 21 | Прыжки в длину с разбега, обучение | 1 | 0 | 1 |  |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа. Прыжки в длину с разбега. Игра «Салки с мячом». | 1 | 0 | 1 |  |
| 23 | Челночный бег "Елочка" ,подвижная игра "Гуси-лебеди". | 1 | 0 | 1 |  |
| 24 | Национальные подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 25 | Т.Б. на уроках спортивных игр. История баскетбола. Техника ведения баскетбольного мяча, обучение. | 1 | 0 | 1 |  |
| 26 | Ведение мяча в движении левой рукой ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 27 | Ведение мяча в движении правой рукой ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра в «собачку». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 28 | Ведение мяча спиной вперед, боком Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  |
| 29 | Ведение мяча змейкой шагом. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 30 | Ведение мяча змейкой бегом. Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 31 | Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 32 | Передача мяча на месте. ОРУ в движении. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 33 | Передача мяча в движении. ОРУ в движении. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 34 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 35 | История волейбола. Т.Б. Прием мяча сверху и снизу в волейболе, подводящие упражнения, обучение. | 1 | 0 | 1 |  |
| 36 | Прием мяча сверху и снизу в волейболе, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 37 | Приемы мяча в волейболе, подвижная игра" Сова". | 1 | 0 | 1 |  |
| 38 | Передачи мяча в волейболе. Показ, обучение. Подвижная игра "Гуси-лебеди". | 1 | 0 | 1 |  |
| 39 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 40 | Эстафеты с ведением мяча. Игра в «собачку». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 41 | Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «мяч капитану». Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 42 | Национальные подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 43 | "Веселые эстафеты" с волейбольными мячами | 1 | 0 | 1 |  |
| 44 | Эстафеты с ведением и передачей баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  |
| 45 | Передачи мяча в волейболе. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 46 | Национальные подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 47 | Броски мяча в кольцо, подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 48 | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 | 0 | 1 |  |
| 49 | Т.Б. на уроках гимнастики. Теоретические сведения и термины. Построение в колонну по одному. Игра « Займи свое место». Упражнения для развития гибкости. | 1 | 0 | 1 |  |
| 50 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 51 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | 1 | 0 | 1 |  |
| 52 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  |
| 53 | Перекаты, стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Скакуны и бегуны». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 54 | Кувырок вперед, перекаты, группировки. Игра «Совушка» | 1 | 0 | 1 |  |
| 55 | "Мост" из положения лежа на полу. Подвижная игра "Красный, синий" | 1 | 0 | 1 |  |
| 56 | Прыжок с поворотом на 180 и 360 градусов, "Выбивной" | 1 | 0 | 1 |  |
| 57 | Акробатическая комбинация, п/и "Кошки, мышки". | 1 | 0 | 1 |  |
| 58 | Лазание по канату в три приема, "Класс" игра на внимание | 1 | 0 | 1 |  |
| 59 | Лазание по канату, подтягивание- мальчики, отжимание-девочки | 1 | 0 | 1 |  |
| 60 | Висы и упоры ,подъем с переворотом на разновысоких брусьях. | 1 | 0 | 1 |  |
| 61 | Висы и упоры ,соскок, на р/в брусьях, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 62 | Комбинация на разновысоких брусьях, прыжки на скакалке. | 1 | 0 | 1 |  |
| 63 | Вскок, шаги польки, поворот на 180 градусов на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  |
| 64 | Комбинация на гимнастическом бревне, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 65 | Урок круговой тренировки | 1 | 0 | 1 |  |
| 66 | Опорный прыжок через козла "ноги врозь". Прыжки на скакалке | 1 | 0 | 1 |  |
| 67 | Опорный прыжок через козла "ноги врозь" .Пресс за мин | 1 | 0 | 1 |  |
| 68 | Эстафеты с гимнастическими элементами | 1 | 0 | 1 |  |
| 69 | Лазания, перелазания на гимнастической лестнице | 1 | 0 | 1 |  |
| 70 | Полоса препятствий, подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 71 | Лазание по г/скамейке Игра «Выбивало». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 72 | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  |
| 73 | Лазание по г/матам. Игра «Вызов номеров». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  |
| 74 | Полоса препятствий. Игры - Эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 |  |
| 75 | Комплекс «ОФП», игры- эстафеты с прыжками. | 1 | 0 | 1 |  |
| 76 | Подвижные игры, подтягивание | 1 | 0 | 1 |  |
| 77 | Т.Б. на уроках по л/а, ГТО- что это? Особенности проведения испытаний. История ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 78 | Переменный бег. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м, п/и "Квадрат" | 1 | 0 | 1 |  |
| 80 | Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3\*10м | 1 | 0 | 1 |  |
| 81 | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60м. | 1 | 0 | 1 |  |
| 82 | Прыжки в высоту способом "перешагивание" | 1 | 0 | 1 |  |
| 83 | Прыжки в высоту способом "перешагивание" | 1 | 0 | 1 |  |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 85 | Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации | 1 | 0 | 1 |  |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 87 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Рыбаки и рыбки». | 1 | 0 | 1 |  |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 89 | Прыжки в длину с разбега.Игра «Рыбаки и рыбки». | 1 | 0 | 1 |  |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 91 | Национальные подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 93 | Национальные подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 95 | Национальные подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 97 | Национальные подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 1 | 0 |  |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 1 | 0 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 2 | 97 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Беседа о значении физ-ры для учащихся. Т.Б. ОФП. П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр. Строевые упражнения. Повторный бег | 1 | 0 | 1 |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры. Строевые упражнения. Переменный бег | 1 | 0 | 1 |  |
| 4 | Физическое развитие. Высокий старт. Строевые упражнения, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 5 | Физические качества. Бег на 30 метров. отжимание. | 1 | 0 | 1 |  |
| 6 | Сила -как физическое качество. Метание мяча, техника высокого старта, п/ игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 7 | Быстрота- как физическое качество. Высокий старт, метание мяча, | 1 | 0 | 1 |  |
| 8 | Выносливость- как физическое качество. Бег на 60 метров, отжимание | 1 | 0 | 1 |  |
| 9 | Гибкость как физическое качество. Обучение прыжка в длину и метание мяча с места, п/игра «Белые медведи» | 1 | 0 | 1 |  |
| 10 | Развитие координации движений. «Весёлые эстафеты» | 1 | 0 | 1 |  |
| 11 | Развитие координации движений. Подвижная игра «Красный, синий» | 1 | 0 | 1 |  |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре. Техника высокого старта, челночный бег 3\*10 м, п/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 13 | Закаливание организма. Прыжок в длину с места . | 1 | 0 | 1 |  |
| 14 | Утренняя зарядка. Обучение технике эстафетного бега, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки. Обучение технике эстафетного бега, п/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 16 | Бег 1000 метров без учета времени. | 1 | 0 | 1 |  |
| 17 | Строевые упражнения и команды. Бег 1000 метров без учета времени | 1 | 0 | 1 |  |
| 18 | Строевые упражнения и команды. Президентское тестирование. | 1 | 0 | 1 |  |
| 19 | Прыжковые упражнения. Развитие скорости, ловкости, прыгучести, координации в игровой форме. | 1 | 0 | 1 |  |
| 20 | Прыжковые упражнения. Беговые упражнения, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 21 | Гимнастическая разминка. Кроссовая подготовка — развитие выносливости, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 22 | Кроссовая подготовка — развитие выносливости, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 23 | Кроссовая подготовка — развитие выносливости, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 24 | История баскетбола. Т.б. на уроках спортивных игр. Передвижения, стойки | 1 | 0 | 1 |  |
| 25 | Ведение и передачи мяча в баскетболе. П/игра «Мяч капитану» | 1 | 0 | 1 |  |
| 26 | Ведение мяча и передачи в движении. П/игра «Вызов номеров» | 1 | 0 | 1 |  |
| 27 | Усовершенствование ведения и передач мяча | 1 | 0 | 1 |  |
| 28 | Броски мяча в баскетболе. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 0 | 1 |  |
| 29 | Обучение броскам мяча в корзину правой и левой рукой. Игра на внимание | 1 | 0 | 1 |  |
| 30 | Ведение, броски мяча в корзину; обучение штрафным броскам | 1 | 0 | 1 |  |
| 31 | Повторение ведения, передачи и бросков мяча в «корзину»; работа по станциям. П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 32 | Усовершенствование ведения, передач и бросков мяча в «корзину». П/игра «Кот идёт!» | 1 | 0 | 1 |  |
| 33 | Ведение, передачи, броски; работа по станциям | 1 | 0 | 1 |  |
| 34 | Ведение с пассивным защитником. Учебная игра | 1 | 0 | 1 |  |
| 35 | Зачётный урок по баскетболу | 1 | 0 | 1 |  |
| 36 | Обучение игры «Пионербол» | 1 | 0 | 1 |  |
| 37 | Правила игры. Игровое поле и инвентарь | 1 | 0 | 1 |  |
| 38 | Стойка волейболиста. Перемещения по площадке | 1 | 0 | 1 |  |
| 39 | Передача волейбольного мяча в парах сверху | 1 | 0 | 1 |  |
| 40 | Передача волейбольного мяча в парах сверху | 1 | 0 | 1 |  |
| 41 | Передача волейбольного мяча в парах снизу | 1 | 0 | 1 |  |
| 42 | Передача волейбольного мяча в парах снизу | 1 | 0 | 1 |  |
| 43 | Имитация подачи | 1 | 0 | 1 |  |
| 44 | Имитация подачи | 1 | 0 | 1 |  |
| 45 | Национальные подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 46 | Зачетный урок по пионерболу | 1 | 0 | 1 |  |
| 47 | Подвижная игра "Пионербол" | 1 | 0 | 1 |  |
| 48 | Т.Б. на уроках гимнастики. История гимнастики. Строевые упражнения, стойки, перекаты. Игра на внимание | 1 | 0 | 1 |  |
| 49 | Обучение равновесиям и перекатам. П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 50 | Национальные подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 51 | Разучивание кувырка вперёд из упора присев. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 52 | Кувырок вперёд из упора присев. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 53 | Усовершенствование кувырка вперёд. Обучение лазанию по канату | 1 | 0 | 1 |  |
| 54 | ОРУ на гибкость, лазание по канату. | 1 | 0 | 1 |  |
| 55 | Обучение лазанию и перелезанию. Кувырок вперёд | 1 | 0 | 1 |  |
| 56 | Упражнения в равновесии, перекаты, кувырки. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 57 | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 58 | Прыжки на скакалке, отжимание и пресс | 1 | 0 | 1 |  |
| 59 | «Весёлые эстафеты» с гимнастическими элементами | 1 | 0 | 1 |  |
| 60 | ОРУ в движение. Пресс | 1 | 0 | 1 |  |
| 61 | Обучение кувырка назад. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 62 | Усовершенствование перекатов и кувырков вперёд, назад. П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 63 | Обучение висов и упоров на разновысоких брусьях | 1 | 0 | 1 |  |
| 64 | Обучение висов и упоров на разновысоких брусьях | 1 | 0 | 1 |  |
| 65 | Висы, упоры, размахивание, соскок на брусьях разной высоты | 1 | 0 | 1 |  |
| 66 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  |
| 67 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  |
| 68 | Акробатическая комбинация - зачет, п/и | 1 | 0 | 1 |  |
| 69 | «Весёлые эстафеты» с гимнастическими снарядами | 1 | 0 | 1 |  |
| 70 | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 71 | Обучение опорным прыжкам через козла способом «ноги врозь». Строевые упр-я | 1 | 0 | 1 |  |
| 72 | Обучение опорным прыжкам через козла способом «ноги врозь». Строевые упр-я | 1 | 0 | 1 |  |
| 73 | Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь». Строевые упр-я | 1 | 0 | 1 |  |
| 74 | Обучение опорному прыжку через козла способом «ноги под себя» | 1 | 0 | 1 |  |
| 75 | Обучение опорному прыжку через козла способом «ноги под себя» | 1 | 0 | 1 |  |
| 76 | Опорные прыжки через козла способом «ноги под себя», п/и | 1 | 0 | 1 |  |
| 77 | Нормативы по ГТО | 1 | 0 | 1 |  |
| 78 | Национальные подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 79 | " Пионербол" | 1 | 0 | 1 |  |
| 80 | Беседа о значении лёгкой атлетики для учащихся. Т.Б. ОФП. Повторить работу с мячами | 1 | 0 | 1 |  |
| 81 | Обучение технике метания малого мяча в горизонтальную и вертикальные цели. П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 83 | «Быстрее, выше, сильнее!» - весёлые эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 85 | Прыжки в длину с места, отжимание | 1 | 0 | 1 |  |
| 86 | Прыжки в длину с места, подтягивание | 1 | 0 | 1 |  |
| 87 | Бег 30 и 60 метров . | 1 | 0 | 1 |  |
| 88 | Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 89 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 91 | Зачётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 |  |
| 92 | Обучение челночному бегу способ «ёлочка». П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 93 | Челночный бег способ «ёлочка». П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 96 | Кроссовая подготовка. П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 99 | Кроссовая подготовка. П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 100 | Кроссовая подготовка. П/игры | 1 | 1 | 0 |  |
| 101 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 1 | 0 |  |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 1 | 0 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 99 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов. Беседа о значении физ-ры для учащихся. Т.Б. ОФП. П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 2 | История появления современного спорта. Метание малого мяча. Прыжки ч/з короткую скакалку. Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 |  |
| 3 | Виды физических упражнений. Метание мяча, прыжки в длину с/м, техника высокого старта, п/ игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег на 30 метров | 1 | 0 | 1 |  |
| 5 | Дозировка физических нагрузок. Челночный бег с высокого старта, метание мяча, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег на 60 метров. | 1 | 0 | 1 |  |
| 7 | Закаливание организма под душем. «Весёлые эстафеты» | 1 | 0 | 1 |  |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Челночный бег 3\*10 м, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 9 | Строевые команды и упражнения. Челночный бег 3\*10 м, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 10 | Строевые команды и упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "ноги под себя" | 1 | 0 | 1 |  |
| 11 | Обучение технике эстафетного бега, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 12 | Обучение технике эстафетного бега, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 13 | Бег на1000 метров без учета времени | 1 | 0 | 1 |  |
| 14 | Президентское тестирование | 1 | 0 | 1 |  |
| 15 | Президентское тестирование | 1 | 0 | 1 |  |
| 16 | Развитие скорости, ловкости, прыгучести, координации в игровой форме | 1 | 0 | 1 |  |
| 17 | Круговая, встречная эстафета, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 18 | Круговая, встречная эстафета, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 19 | Беговые упражнения, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 20 | Кроссовая подготовка - развитие выносливости, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 21 | Повторный бег, отжимание | 1 | 0 | 1 |  |
| 22 | Повторный бег, отжимание | 1 | 0 | 1 |  |
| 23 | Метание м/м в цель | 1 | 0 | 1 |  |
| 24 | Метание м/м в цель | 1 | 0 | 1 |  |
| 25 | Метание м/м на дальность, п/и | 1 | 0 | 1 |  |
| 26 | История баскетбола. Т.б. на уроках спортивных игр. Передвижения, стойки | 1 | 0 | 1 |  |
| 27 | Ведение и передачи мяча в баскетболе. П/игра «Мяч капитану» | 1 | 0 | 1 |  |
| 28 | Ведение и передачи мяча в баскетболе. П/игра «Мяч капитану» | 1 | 0 | 1 |  |
| 29 | Усовершенствование ведения и передач мяча | 1 | 0 | 1 |  |
| 30 | Обучение действиям защитника против нападающего, осуществляющего ведения мяча в баскетболе | 1 | 0 | 1 |  |
| 31 | Повторить ведение и передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  |
| 32 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 0 | 1 |  |
| 33 | Повторение ведения, передачи и бросков мяча в «корзину». П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 34 | Усовершенствование ведения, передач и бросков мяча в «корзину». Игра на внимание | 1 | 0 | 1 |  |
| 35 | Ведение, передачи, броски; работа по станциям. Выставление оценок | 1 | 0 | 1 |  |
| 36 | Ведение с пассивным защитником. Учебная игра | 1 | 0 | 1 |  |
| 37 | Зачётный урок по баскетболу | 1 | 0 | 1 |  |
| 38 | Обучение игры «Пионербол», Правила игры. Игровое поле и инвентарь | 1 | 0 | 1 |  |
| 39 | Стойка волейболиста. Перемещения по площадке | 1 | 0 | 1 |  |
| 40 | Передача волейбольного мяча в парах сверху | 1 | 0 | 1 |  |
| 41 | Передача волейбольного мяча в парах сверху | 1 | 0 | 1 |  |
| 42 | Передача волейбольного мяча в парах снизу | 1 | 0 | 1 |  |
| 43 | Передача волейбольного мяча в парах снизу | 1 | 0 | 1 |  |
| 44 | Имитация подачи | 1 | 0 | 1 |  |
| 45 | Имитация подачи | 1 | 0 | 1 |  |
| 46 | Двухсторонняя игра - пионербол | 1 | 0 | 1 |  |
| 47 | Двухсторонняя игра - пионербол | 1 | 0 | 1 |  |
| 48 | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 49 | Двухсторонняя игра - пионербол | 1 | 0 | 1 |  |
| 50 | Т.Б. на уроках гимнастики. История гимнастики. Строевые упражнения, стойки, перекаты. Игра на внимание. | 1 | 0 | 1 |  |
| 51 | Обучение равновесиям и перекатам. П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 52 | Обучение равновесиям и перекатам. П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 53 | Усовершенствование кувырка вперёд из упора присев. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |
| 54 | Обучение лазанию по канату, кувырок вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 |  |
| 55 | Обучение лазанию по канату, кувырок вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 |  |
| 56 | Обучение стойке на голове, на руках. | 1 | 0 | 1 |  |
| 57 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 58 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 59 | Акробатическая комбинация - зачет | 1 | 0 | 1 |  |
| 60 | «Весёлые эстафеты» с гимнастическими элементами. | 1 | 0 | 1 |  |
| 61 | Урок круговой тренировки. | 1 | 0 | 1 |  |
| 62 | Урок круговой тренировки. | 1 | 0 | 1 |  |
| 63 | Обучение висов и упоров на р/в брусьях (д.), I I брусьях (м.). П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 64 | Висы и упоры на р/в брусьях (д.), I I брусьях (м.). П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 65 | Висы, упоры, размахивание, выход в упор, спад, соскок на брусьях разной высоты. | 1 | 0 | 1 |  |
| 66 | Висы, упоры, размахивание, выход в упор, спад, соскок на брусьях разной высоты. | 1 | 0 | 1 |  |
| 67 | «Весёлые эстафеты» с гимнастическими снарядами. | 1 | 0 | 1 |  |
| 68 | Лазанье по канату. П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 69 | Лазанье по канату. П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 70 | Обучение опорным прыжкам через козла способом «ноги под себя». Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |
| 71 | Опорные прыжки через козла способом «ноги под себя». Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |
| 72 | Обучение опорному прыжку через козла способом «ноги врозь». | 1 | 0 | 1 |  |
| 73 | Усовершенствование опорного прыжка через козла способом «ноги врозь». | 1 | 0 | 1 |  |
| 74 | Усовершенствование опорных прыжков через козла. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |
| 75 | Упражнения на гибкость | 1 | 0 | 1 |  |
| 76 | Пресс, отжимание , подтягивание | 1 | 0 | 1 |  |
| 77 | «Весёлые эстафеты» с использованием строевых упражнений | 1 | 0 | 1 |  |
| 78 | Национальные подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 79 | Упражнения на бревне | 1 | 0 | 1 |  |
| 80 | Упражнения на бревне | 1 | 0 | 1 |  |
| 81 | Акробатическая комбинация на бревне | 1 | 0 | 1 |  |
| 82 | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 83 | Теория по лёгкой атлетике. Техника безопасности на уроках. ОФП. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 84 | Метание малого мяча в цель. «Весёлые эстафеты» с элементами метания. | 1 | 0 | 1 |  |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 86 | Прыжки в длину с места. Метание набивного мяча на дальность. П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 88 | Обучение высокому старту. Бег 30 метров. | 1 | 0 | 1 |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 90 | Развитие координационных способностей в подвижных играх | 1 | 0 | 1 |  |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 92 | «Весёлые эстафеты с прыжковыми элементами». | 1 | 0 | 1 |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 94 | Обучение прыжкам в длину с разбега. Прыжки на скакалке 50\*3. | 1 | 0 | 1 |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 96 | Обучение эстафетному бегу (встречная). Подвижные игры на развитие скорости. | 1 | 0 | 1 |  |
| 97 | Обучение эстафетному бегу (круговая). Подвижные игры на развитие скорости. | 1 | 0 | 1 |  |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 99 | Прыжки в высоту способом "Перешагивание". | 1 | 0 | 1 |  |
| 100 | Прыжки в высоту способом "перешагивание" | 1 | 1 | 0 |  |
| 101 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 1 | 0 |  |
| 102 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 1 | 0 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 99 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Беседа о значении физ-ры для учащихся. Т.Б. ОФП. П/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта. Метание малого мяча. Прыжки ч/з короткую скакалку. Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 |  |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка. Метание мяча, прыжки в длину с/м, техника высокого старта, п/ игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег на 30 метров. | 1 | 0 | 1 |  |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Челночный бег с высокого старта, метание мяча, п/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег на 60 метров. | 1 | 0 | 1 |  |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Челночный бег 3\*10 м, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 0 | 1 |  |
| 9 | Закаливание организма. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 | 0 | 1 |  |
| 10 | Обучение технике эстафетного бега, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 11 | Техника эстафетного бега, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 12 | Бег на1000 метров без учета времени | 1 | 0 | 1 |  |
| 13 | Президентское тестирование | 1 | 0 | 1 |  |
| 14 | Метание м/м в цель и на дальность | 1 | 0 | 1 |  |
| 15 | Метание м/м в цель и на дальность, п/игры | 1 | 0 | 1 |  |
| 16 | Прыжки в высоту способом "перешагивание" | 1 | 0 | 1 |  |
| 17 | Прыжки в высоту | 1 | 0 | 1 |  |
| 18 | История баскетбола. Т.б. на уроках спортивных игр. Передвижения, стойки | 1 | 0 | 1 |  |
| 19 | Ведение и передачи мяча в баскетболе. П/игра «Мяч капитану» | 1 | 0 | 1 |  |
| 20 | Обучение действиям защитника против нападающего, осуществляющего ведения мяча | 1 | 0 | 1 |  |
| 21 | Ведение мяча и передачи в движении. П/игра «Вызов номеров» | 1 | 0 | 1 |  |
| 22 | Усовершенствование ведения, передач и бросков мяча в «корзину». Игра на внимание | 1 | 0 | 1 |  |
| 23 | Ведение, передачи, броски; работа по станциям. Выставление оценок | 1 | 0 | 1 |  |
| 24 | Ведение с пассивным защитником. Учебная игра | 1 | 0 | 1 |  |
| 25 | Зачётный урок по баскетболу | 1 | 0 | 1 |  |
| 26 | Обучение игры «Пионербол". Правила игры. Игровое поле и инвентарь». | 1 | 0 | 1 |  |
| 27 | Стойка волейболиста. Перемещения по площадке | 1 | 0 | 1 |  |
| 28 | Передача волейбольного мяча в парах сверху | 1 | 0 | 1 |  |
| 29 | Передача волейбольного мяча в парах сверху | 1 | 0 | 1 |  |
| 30 | Передача волейбольного мяча в парах снизу | 1 | 0 | 1 |  |
| 31 | Передача волейбольного мяча в парах снизу | 1 | 0 | 1 |  |
| 32 | Имитация подачи | 1 | 0 | 1 |  |
| 33 | Двухсторонняя игра - пионербол | 1 | 0 | 1 |  |
| 34 | История гимнастики. Строевые упражнения, стойки, перекаты. Игра на внимание. | 1 | 0 | 1 |  |
| 35 | Обучение равновесиям и перекатам. П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 36 | Обучение равновесиям и перекатам. П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 37 | Кувырок вперёд из упора присев. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |
| 38 | Обучение лазанию по канату, кувырок вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 |  |
| 39 | Обучение лазанию по канату, кувырок вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 |  |
| 40 | Обучение стойке на голове, на руках. | 1 | 0 | 1 |  |
| 41 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |
| 42 | Урок круговой тренировки. | 1 | 0 | 1 |  |
| 43 | Обучение висов и упоров на р/в брусьях (д.), I I брусьях (м.). П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 44 | Висы, упоры, размахивание, выход в упор, спад, соскок на брусьях разной высоты. | 1 | 0 | 1 |  |
| 45 | Висы, упоры, размахивание, выход в упор, спад, соскок на брусьях разной высоты. | 1 | 0 | 1 |  |
| 46 | Лазанье по канату. П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 47 | Обучение опорным прыжкам через козла способом «ноги под себя». Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |
| 48 | Опорные прыжки через козла способом «ноги под себя». П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 49 | Усовершенствование опорных прыжков через козла. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |
| 50 | Лазанье по канату. П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 51 | Лазанье по канату. П/игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 52 | «Весёлые эстафеты» с использованием строевых упражнений | 1 | 0 | 1 |  |
| 53 | "Пионербол" | 1 | 0 | 1 |  |
| 54 | Теория по лёгкой атлетике. Техника безопасности на уроках. ОФП. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |
| 55 | Метание малого мяча в цель. «Весёлые эстафеты» с элементами метания. | 1 | 0 | 1 |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 57 | Встречная эстафета. Прыжки на скакалке. | 1 | 0 | 1 |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 59 | Обучение прыжкам в длину с разбега. Прыжки на скакалке 50\*3. | 1 | 0 | 1 |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 61 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Прыжки на скакалке 50\*3. | 1 | 0 | 1 |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  |
| 63 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" . | 1 | 0 | 1 |  |
| 64 | Прыжки в высоту способом "перешагивание" | 1 | 0 | 1 |  |
| 65 | Прыжки в высоту способом "перешагивание" | 1 | 0 | 1 |  |
| 66 | Совершенствование прыжков в высоту | 1 | 0 | 1 |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 1 | 0 |  |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 1 | 0 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 66 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа   
 Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/9/1/  
 https://resh.edu.ru/subject/9/2/  
 https://resh.edu.ru/subject/9/3/  
 https://resh.edu.ru/subject/9/4/