

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №4 г.Грязи Грязинского муниципального
района Липецкой области

Отдел образования администрации Грязинского муниципального
района Липецкой области
МБОУ СОШ №4 г.Грязи

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Брезицкая О.В.
Приказ №124 от «29» марта
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2239622)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Грязи 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
1.2	Изучается в ходе урока	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
2.2	Изучается в ходе занятий	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Гигиена человека	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
1.2	Осанка человека	0	0	0	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	0	
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	4	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	
1.2	Изучается в ходе урока	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
2.2	Изучается в ходе урока	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,

1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
1.3	Изучается в ходе урока	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	
2.4	Подвижные игры	20	0	0	
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	3	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	3	

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	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
1.2	Изучается в ходе урока	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,

2.3	Физическая нагрузка	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
2.4	Изучается в ходе урока	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
1.3	Изучается в ходе урока	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	2	
2.2	Легкая атлетика	18	1	2	

2.3	Лыжная подготовка	12	1	1	
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	2	2	
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	11	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
1.2	Изучается в ходе урока	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,

2.3	Изучается в ходе урока	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
1.2	Закаливание организма	0	0	0	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение,
1.3	Изучается в ходе урока	0	0	0	
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	1	
2.2	Легкая атлетика	18	1	2	
2.3	Лыжная подготовка	12	1	0	
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	1	2	
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	9	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей (<i>урок- исследование</i>). Легкая атлетика: Т/Б. на уроках физической культуры. Подбор одежды и обуви и инвентаря. Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, с ускорением; высокий старт с последующим ускорением.	1	1а-05.09. 16-05.09.
2	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Тестирование. Легкая атлетика: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, высокий старт с последующим ускорением.	1	1а-06.09. 16-06.09.
3	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Тестирование. Легкая атлетика: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	1а-12.09. 16-12.09.
4	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	1а-13.09. 16-13.09.
5	Легкая атлетика: Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков. Челночный бег.	1	1а-19.09. 16-19.09.

6	Лёгкая атлетика: Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков. Метание: малого мяча в вертикальную цель	1	1а-20.09. 16-20.09.
7	Легкая атлетика: Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;	1	1а-26.09. 16- 26.09.
8	Лёгкая атлетика: Метание: малого мяча в вертикальную цель. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	1	1а-27.09. 16-27.09.
9	Лёгкая атлетика: Метание: малого мяча на дальность. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	1	1а-03.10. 16-03.10.
10	Лёгкая атлетика: Метание: малого мяча на дальность. Спрыгивание и запрыгивание. Режим дня школьника .	1	1а-04.10. 16-04.10.
11	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры на материале футбола. Правила спортивной игры в футбол; удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1	1а-10.10. 16-10.10.
12	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Подвижные игры на материале футбола. Правила игры в мини-футбол,	1	1а-11.10. 16-11.10.
13	Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря(мини-баскетбол) - ведение мяча на месте.	1	1а-17.10. 16-17.10.
14	Подвижные игры на материале баскетбола. ведение мяча в движении шагом	1	1а-18.10. 16-18.10.

15	Подвижные игры на материале баскетбола. броски, ловля и передачи мяча.	1	1а-24.10. 1б-24.10.
16	Подвижные игры на материале баскетбола. ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.	1	1а-25.10. 1б-25.10.
17	Подвижные игры. Правила предупреждения травматизма во время игры: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра «Кто дальше бросит».	1	1а-07.11. 1б-07.11. .
18	Подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр. Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	1а-08.11. 1б-08.11.
19	Личная гигиена и гигиенические процедуры (<i>урок - исследование</i>) Гимнастика. ТБ при занятиях на гимнастических снарядах. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	1а-14.11. 1б-14.11.
20	Гимнастика. Разучить ОРУ комплекс №1. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия.	1	1а-15.11 1б-15.11
21	Гимнастика. ОРУ комплекс №1. Совершенств. разученных акробатических элементов. Упражнение в равновесии на гимн. скамейке, бревне.	1	1а-16.11. 1б-16.11.
22	Гимнастика. Обучение лазанию по канату, совершенств. акробатических элементов.	1	1а-21.11 1б-21.11
23	Гимнастика. Страховка во время выполнения упр-й на снарядах. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Лазание по канату.	1	1а-22.11. 1б-22.11.
24	Гимнастика.	1	1а-28.11 1б-28.11.

	Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки.		
25	Гимнастика. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки.	1	1а-29.11. 16-29.11.
26	Гимнастика. Разучить ОРУ комплекс №2. Поднимание ног на г/с до угла 90*. Лазание по канату.	1	1а-05.12 16-05.12
27	Гимнастика. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, наклонной скамейке.	1	1а-06.12. 16-06.12
28	Гимнастика. Стилизованные (образные) способы передвижения. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	1	1а-12.12. 16 12.12.
29	Гимнастика. Обучение опорному прыжку на козла. Сгибание/разгибание рук в упоре на полу.	1	1а-13.12. 16-13.12.
30	Гимнастика. Организующие команды и приемы. Совершенствование строевых упражнений Совершенствование опорного прыжка на козла.	1	1а-19.12. 16-19.12.
31	Гимнастика. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Прохождение гимнастической стенки, передвижение по наклонной скамейке.	1	1а-20.12. 16-20.12.
32	Гимнастика. Умение самостоятельно составлять простейший комплекс упражнений. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Оценить прохождение гимнастической полосы препятствий	1	1а-26.12 16-26.12
33	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия.	1	1а-27.12.

	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.		16-27.12.
34	Лыжная подготовка. Основная стойка лыжника Простейшие способы передвижения на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок.	1	1а-09.01 16-09.01
35	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	1а-10.01. 16-10.01.
36	Лыжная подготовка. Простейшие способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	1а-16.01 16-16.01.
37	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага без палок по дистанции 1 км.	1	1а-17.01. 16-17.01.
38	Лыжная подготовка. Обучение спускам и торможениям. Прохождение дистанции до 1,500 м скользящим шагом.	1	1а-23.01 16-23.01.
39	Лыжная подготовка. Техника выполнения скользящего шага. Спуски и торможения. Прохождение дистанции до 2 км.	1	1а-24.01. 16-24.01.
40	Лыжная подготовка. Бег на лыжах до 1.500 м. Спуски, повороты и торможения.	1	1а-30.01 16-30.01.
41	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику спусков, поворотов и торможений.	1	1а-31.01 16-31.01..
42	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра «Самый быстрый»	1	1а-06.02. 16-06.02.
43	Лыжная подготовка.	1	1а-07.02.

	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности в чередовании с большой интенсивностью.		16-07.02.
44	Что понимаем под физической культурой (<i>урок - исследование</i>) Лыжная подготовка. Игры-эстафеты с лыжами.	1	1а-13.02 16-13.02.
45	Подвижные игры. Правила игры. Применять правила выбора площадок, инвентаря и одежды для игр. КУ-поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	1	1а-14.02. 16-14.02.
46	Подвижные игры. Правила игры. Применять правила выбора площадок, инвентаря и одежды для игр. «Третий лишний», «Кто быстрее?»	1	1а-27.02 16-27.02.
47	Подвижные игры. «Совушка», «Салки». Развитие двигательных качеств.	1	1а-28.02. 16-28.02
48	Подвижные игры. «Перестрелка», «Удочка». Развитие двигательных качеств.	1	1а-06.03 16-06.03
49	Подвижные игры. «Перестрелка», «Удочка». Развитие двигательных качеств.	1	1а-07.03. 16-07.03.
50	Подвижные игры. «К своим флажкам» .«Охотники и утки» Развитие двигательных качеств.	1	1а-13.03 16-13.03
51	Проект «ВФСК» ГТО»	1	1а-14.03 16-14.03
52	Выполнению нормативных требований комплекса« ГТО»	1	1а-20.03 16-20.03
53	Подвижные игры с элементами баскетбола Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Эстафеты.	1	1а-21.03 16-21.03

54	Подвижные игры с элементами баскетбола Специальные передвижения с мячом. Ведение мяча. Игра «Мяч по кругу».	1	1а-03.04 1б-03.04
55	Подвижные игры с элементами баскетбола Специальные передвижения с мячом. Ведение мяча. Игра «Мяч по кругу».	1	1а-04.04. 1б-04.04.
56	Подвижные игры с элементами баскетбола.Бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	1а-10.04 1б-10.04
57	Лёгкая атлетика: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лёгкой атлетикой. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту способами «перешагивание». Гигиена человека.	1	1а-11.04 1б-11.04.
58	Лёгкая атлетика: Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «К своим флажкам».	1	1а-17.04. 1б-17.04
59	Лёгкая атлетика: Обучение метанию: малого мяча в вертикальную цель. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	1	1а-18.04 1б-18.04.
60	Лёгкая атлетика: Прыжковые упражнения: в длину. Метание: малого мяча на дальность. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	1	1а-24.04 1б-24.04
61	Легкая атлетика: Специально-беговые ОРУ. Обучение прыжку в длину с разбега «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега.	1	1а-25.04 1б-25.04
62	Легкая атлетика: Специально-беговые ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега. Тестирование.	1	1а-08.05. 1б-08.05..
63	Легкая атлетика: Тестирование. Техника метания мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	1а-15.05. 1б-15.05

64	Легкая атлетика: Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Метание: малого мяча на дальность. Тестирование.	1	1а-16.05 1б-16.05
65	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1а-22.05 1б-22.05
66	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1а-23.05 1б-23.05.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Урок-исследование по теме: «Зарождение Олимпийских игр древности». Легкая атлетика: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Пятнашки» на время.	1	2а-02.09. 2б-05.09. 2в-02.09
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Тестирование. Легкая атлетика: Развитие скоростно-силовых качеств. Специально-беговые ОРУ.	1	2а-05.09. 2б-08.09. 2в- 06.09
3	Общefизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Тестирование. Легкая атлетика: Обучение прыжку в длину с разбега «согнув ноги» с 5-7 шагов.	1	2а-09.09. 2б-12.09. 2в-09.09
4	Легкая атлетика: Совершенствование прыжка в длину с разбега «согнув ноги» с 5-7 шагов. КУ- бег 30	1	2а-12.09 2б-15.09. 2в-13.09
5	Легкая атлетика: Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги» с разбега 11-15 шагов. КУ- бег 60 м.	1	2а-16.09. 2б-19.09. 2в-16.09
6	Лёгкая атлетика: КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Совершенств. техники метания мяча на дальность.	1	2а-19.09. 2б-22.09. 2в-20.09

7	Легкая атлетика: Совершенств. техники метания мяча в цель и на дальность. Бег до 1000м. Специально-беговые ОРУ	1	2а-23.09. 2б-26.09. 2в-23.09
8	Лёгкая атлетика: Специально-беговые ОРУ. Развитие выносливости. Метание мяча с разбега на дальность.	1	2а-26.09. 2б-29.09. 2в-27.09
9	Лёгкая атлетика: Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1 км.	1	2а-30.09 2б-03.10 2в-30.09
10	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой. Лёгкая атлетика: КУ – метание мяча с разбега на дальность.	1	2а-03.10. 2б-06.10. 2в-04.10
11	Футбол: Правила спортивной игры в футбол. Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов, перемещений и ведения мяча.	1	2а-07.10. 2б-10.10. 2в-07.10
12	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Футбол: Правила игры в мини-футбол. Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов.	1	2а-10.10. 2б-13.10. 2в-11.10
13	Баскетбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости. Совершенствование техники бросков в цель (кольцо, щит, мишень).	1	2а-14.10. 2б-17.10. 2в-14.10
14	Баскетбол: Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движение шагом, бегом. Броски и ловля мяча. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	2а-17.10. 2б-20.10. 2в-18.10
15	Баскетбол:	1	2а-21.10

	КУ-техника ведения б\б мяча. Игра «Попади в обруч».		2б-24.10 2в-21.10
16	Подвижные игры с элементами баскетбола. Совершенствование техники ведения б\б мяча и бросков в цель (кольцо, щит, мишень).	1	2а-24.10. 2б-27.10. 2в-25.10
17	Подвижные игры: Организация и проведение подвижных игр. правила игры. Считалки.	1	2а-07.11 2б-07.11 2в-08.11
18	Урок-исследование по теме: «Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа». Подвижные игры: «Третий лишний»,	1	2а-11.11 2б-10.11 2в-11.11
19	Гимнастика. ТБ при занятиях на гимнастических снарядах. Организующие команды и приемы. Знать Строевые упражнения. ОРУ комплекс №1.Акробатические упражнения: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках.	1	2а-14.11. 2б-14.11. 2в-15.11
20	Гимнастика. Совершенствование разученных акробатических элементов (комбинация из 5-6 элементов.) Обучение лазанию по канату.	1	2а-18.11. 2б-17.11. 2в-18.11
21	Гимнастика. Совершенств. разученных акробатических элементов. Организующие команды и приемы	1	2а-21.11. 2б-21.11. 2в-22.11
22	Гимнастика. Индивидуальные комплексы утренней зарядки. Лазание по канату, совершенств. акробатических элементов. «Попрыгунчики»	1	2а-25.11. 2б-24.11. 2в-25.11
23	Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).	1	2а-28.11. 2б-28.11. 2в-29.11

24	Гимнастика. Упражнение на бревне в равновесии. Подтягивание, совершенств. элементов на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	2а-02.12. 2б-01.12. 2в-02.12
25	Гимнастика. Совершенствование упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).	1	2а-05.12. 2б-05.12. 2в-06.12
26	Гимнастика. Разучить ОРУ комплекс №2. КУ- поднимание ног на г/с до угла 90*.	1	2а-09.12. 2б-08.12. 2в-09.12
27	Гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры,	1	2а-12.12. 2б-12.12. 2в-13.12
28	Гимнастика. КУ-акробатика: комбинация из 5-6 элементов. Лазание по канату. «Совушка»,	1	2а-16.12 2б-15.12 2в-16.12
29	Гимнастика. Демонстрировать страховку во время выполнения упр-й на снарядах. Обучение опорному прыжку на козла. КУ- сгибание/разгибание рук в упоре на полу	1	2а-19.12 2б-19.12 2в-20.12
30	Гимнастика. Совершенствование опорного прыжка на козла. Лазание по канату. «Третий лишний»,	1	2а-23.12 2б-22.12 2в-23.12
31	Гимнастика. Организующие команды и приемы. Совершенствование строевых упражнений. Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1	2а-26.12. 2б-26.12. 2в-27.12
32	Гимнастика. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Оценить прохождение гимнастической полосы препятствий	1	2а-.28.12 2б-29.12. 2в-28.12

33	Лыжная подготовка. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Совершенствование скользящего шага	1	2а- 09.01 2б-09.01. 2в-10.01
34	Лыжная подготовка. Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Повторить скользящий шаг. «Кто быстрее»	1	2а- 13.01 2б-12.01. 2в-13.01
35	Лыжная подготовка. Выполнение простейших закаливающих процедур. Игры – эстафеты.	1	2а-16.01. 2б-16.01. 2в-17.01
36	Лыжная подготовка. КУ - техника скользящего шага по дистанции 1 км. «Пройти ворота»	1	2а-20.01 2б-19.01. 2в-20.01
37	Лыжная подготовка. Техника подъемов и спусков с поворотами и торможениями. «Быстрее с горки»	1	2а- 23.01 2б-23.01. 2в-24.01
38	Лыжная подготовка. Лыжные ходы. Спуски, повороты и торможения. Прохождение дистанции до 2 км.	1	2а- 27.01 2б-26.01. 2в-27.01
39	Лыжная подготовка. КУ – техника выполнения спусков и торможений. Прохождение дистанции до 2 км.	1	2а-03.02. 30.01. 2б-30.01. 2в-31.01
40	Лыжная подготовка. КУ- бег на лыжах до 2 км. без учёта времени. Спуски, повороты и торможения.	1	2а-06.02. 03.02. 2б-02.02 2в-03.02.
41	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику торможения. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	2а-10.02. 06.02 2б-06.02

			2в-07.02.
42	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику торможения. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	2а- 10.02. 2б- 09.02 2в-.02.
43	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игры-эстафеты.	1	2а- 13.02. 2б-13.02. 2в-10.02
44	Лыжная подготовка. Урок-исследование по теме: Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игры-эстафеты.	1	2а- 17.02. 2б-16.02 2в-14.02
45	Подвижные игры: Организация и проведение подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	2а- 20.02. 2б-20.02 2в-17.02.
46	Подвижные игры: Организация и проведение подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	2а- 24.02. 2б-27.02 2в-21.02.
47	Подвижные игры: Организация и проведение подвижных игр. Игра «Рыбаки и рыбки», «Точный расчет»	1	2а- 27.02. 2б-01.03 2в-24.02
48	Подвижные игры: Организация и проведение подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	2а-03.03. 2б-05.03 2в-28.02
49	Подвижные игры на материале баскетбола. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Игра «Передал, садись»	1	2а- 06.03 2б-12.03 2в-.03.03

50	Подвижные игры на материале баскетбола. Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола.	1	2а- 10.03 2б-15.03 2в-07.03.
51	<i>Проект «ВФСК« ГТО»</i>	1	2а- 13.03. 2б-19.03 2в-10.03.
52	Выполнению нормативных требований комплекса« ГТО»	1	2а- 17.03. 2б-22.03 2в-14.03.
53	Подвижные игры на материале баскетбола. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;	1	2а-.20.03 2б-02.04. 2в-15.03
54	Подвижные игры на материале баскетбола. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Игра «Передал, садись»	1	2а- 31.03 2б-05.04 2в-.17.03
55	Подвижные игры на материале баскетбола. Техника ведения мяча; броски мяча в корзину. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	2а-03.04. 2б-09.04. 2в-21.03
56	Подвижные игры на материале баскетбола. Специальные передвижения без мяча в баскетболе, волейболе и футболе. Ведение мяча; броски и ловля. Игра «Мяч капитану»	1	2а- 07.04. 2б-04.04. 2в-31.03
57	Лёгкая атлетика: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лёгкой атлетикой. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание»	1	2а- 10.04. 2б-16.04. 2в-07.04
58	Лёгкая атлетика: Совершенствование прыжка в высоту способами «перешагивание». Тестирование.	1	2а- 14.04 2б-19.04. 2в-11.04

59	Лёгкая атлетика: КУ- оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	2а- 17.04. 2б-23.04. 2в-18.04
60	Лёгкая атлетика: Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Тестирование.	1	2а-21.04. 2б-26.04. 2в-21.04
61	Легкая атлетика: Совершенствование техники высокого старта. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. КУ- бег 60 м.	1	2а- 24.04. 2б- 03.05. 2в- 25.04
62	Легкая атлетика: Прыжок в длину «согнув ноги» с разбега 11-15 шагов. Техника метания мяча на дальность..	1	2а- 28.04. 2б- 04.05. 2в-28.04
63	Легкая атлетика: Развитие выносливости. Техника метания мяча. КУ- прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	2а- 05.05 2б-07.05. 2в-05.05
64	Легкая атлетика: метание мяча с разбега на дальность. Игра «Точно в цель»	1	2а-12.05 2б-12.05. 2в-12.05
65	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	2а-15.05. 2б-14.05. 2в-16.05
66	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	2а-19.05. 2б-17.05 2в-19.05.
67	Подвижные игры на материале футбола. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий футболом Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча; ведение мяча.	1	2а-22.05. 2б-21.05. 2в-23.05

68	Подвижные игры на материале футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча; ведение мяча. Правила игры в «Мини-футбол»	1	2а-26.05 2б-24.05 2в-26.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Легкая атлетика: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лёгкой атлетикой. Бег с ускорениями. Тестирование.	1	3а-04.09 3б-04.09.
2	Урок-исследование по теме:» Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия».	1	3а-05.09 3б-06.09.
3	Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Тестирование. Легкая атлетика: Специально-беговые ОРУ. Низкий старт. Бег с ускорениями.	1	3а-11.09 3б-11.09
4	Легкая атлетика: Совершенствование прыжка в длину с разбега «согнув ноги» с 5-7 шагов. КУ- бег 30 м.	1	3а-12.09 3б-13.09.
5	Легкая атлетика: Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги» с разбега 11-15 шагов. КУ- бег 60 м.	1	3а-18.09 3б-18.09.
6	Лёгкая атлетика: КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Совершенств. техники метания мяча на дальность	1	3а-19.09 3б-20.09.
7	Легкая атлетика: Специально-беговые ОРУ. Равномерный 6-мин. бег. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	3а-25.09 3б-25.09
8	Лёгкая атлетика: Специально-беговые ОРУ. Развитие выносливости. КУ – метание мяча с разбега на дальность.	1	3а-26.09 3б-27.09.

9	Лёгкая атлетика: Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2 км.	1	3а-02.10 3б-02.10.
10	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой. Лёгкая атлетика: КУ – 1000м.	1	3а-03.10 3б-04.10.
11	Футбол: Правила спортивной игры в футбол. Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов, перемещений и ведения мяча	1	3а-09.10 3б-09.10.
12	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Футбол: Правила игры в мини-футбол. Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. Жонглирование.	1	3а-10.10 3б-11.10.
13	Баскетбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости отскока мяча. Техники бросков на точность и быстроту.	1	3а-16.10 3б-16.10.
14	Баскетбол: Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Передачи и ловля мяча в парах. «Мяч капитану».	1	3а-17.10 3б-18.10.
15	Баскетбол: Ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Совершенствование броска в кольцо. Учебная игра по упрощённым правилам. «Мяч капитану»	1	3а-23.10 3б-23.10.
16	Баскетбол: Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Передачи и ловля мяча в парах. «Мяч капитану»	1	3а-24.10 3б-25.10.
17	Подвижные игры. «Перестрелка», «Удочка». Развитие двигательных качеств.	1	3а-06.11 3б-06.11.

18	Подвижные игры. Правила игры. Применять правила выбора площадок, инвентаря и одежды для игр. «Третий лишний», «Кто быстрее?»	1	3а-07.11 3б-08.11.
19	Гимнастика. ТБ при занятиях на гимнастических снарядах. Организующие команды и приемы. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Строевые упражнения. Акробатика: комбинация из 5-6 элементов.	1	3а-13.11 3б-13.11.
20	Гимнастика. Особенности соревновательной деятельности. Совершенствование разученных акробатических элементов. Акробатика: комбинация из 5-6 элементов. Лазание по канату в 3 приёма.	1	3а-14.11 3б-15.11.
21	Гимнастика. Техника упражнений на низ. перекладине, на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью	1	3а-20.11 3б-20.11.
22	Гимнастика. ОРУ комплекс №1 Лазание по канату в 3 приёма, упражнения на н/перекладине. КУ- акробатическая комбинация, упражнение на бревне в равновесии.	1	3а-21.11 3б-22.11.
23	Гимнастика. Висы и упоры на н/пер. и в/пер. Упражнения на бревне в равновесии, брусьях.	1	3а-27.11 3б-27.11.
24	Гимнастика. Совершенствование техники в равновесии на бревне , брусьях . Совершенств. комбинации элементов на н/пер. и в/пер.	1	3а-28.11 3б-29.11.
25	Гимнастика. КУ- упражнение на бревне, совершенствование комбинации элементов на брусьях. Совершенствование комбинации элементов на в/пер. и н./пер.	1	3а-04.12 3б-04.12.

26	Гимнастика. Разучить ОРУ комплекс №2. КУ- поднимание ног на г/с до угла 90*. Совершенствование комбинации элементов на брусках //.	1	3а-05.12 3б-06.12.
27	Гимнастика. Организующие команды и приемы. Совершенствование строевых упражнений. Обучение опорному прыжку через козла: ноги врозь. Упражнения в танцах галоп и полька.	1	3а-11.12 3б-11.12.
28	Гимнастика. КУ- удержание угла в висе на г/с. Совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь.	1	3а-12.12 3б-13.12
29	Гимнастика. Демонстрировать страховку во время выполнения упр-й на снарядах. Техника опорного прыжка через козла ноги врозь. КУ- сгибание/разгибание рук в упоре от пола.	1	3а-18.12 3б-18.12
30	Гимнастика. КУ- оценить ОРУ комплексы №1 и №2. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь.	1	3а-19.12 3б-20.12
31	Гимнастика. Организующие команды и приемы. Совершенствование строевых упражнений. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Прохождение гимнастич. полосы препятствий. КУ- оценить технику опорного прыжка.	1	3а-25.12 3б-25.12.
32	Гимнастика. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Оценить прохождение гимнастической полосы препятствий	1	3а-26.12 3б-27.12.
33	Лыжная подготовка. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для	1	3а-09.01

	занятий по лыжной подготовке. Совершенствование лыжных ходов.		36-10.01.
34	Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	1	3а-15.01 36-15.01.
35	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику скользящего шага по дистанции 1.500 м.	1	3а-16.01 36-17.01.
36	Лыжная подготовка. КУ – техника скользящего шага по дистанции 1.500 м.	1	3а-22.01 36-22.01.
37	Лыжная подготовка. Техника подъемов и спусков с поворотами и торможениями плугом.	1	3а-23.01 36-24.01
38	Лыжная подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. «Пройти ворота»	1	3а-29.01 36-29.01.
39	Лыжная подготовка. КУ – техника выполнения лыжных ходов. Спуски с поворотами и торможениями. Прохождение дистанции до 1 км.	1	3а-30.01 36-31.01
40	Лыжная подготовка. Спуски с поворотами и торможениями. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1	3а-05.02 36-05.02.
41	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику изученных ходов. О.Р.У. на лыжах.	1	3а-06.02 36-07.02
42	Лыжная подготовка. КУ- бег на лыжах 1км. Игра «Самый быстрый»	1	3а-12.02 36-12.02.
43	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможения.	1	3а-13.02 36-14.02.

44	Лыжная подготовка. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Игра «Самый быстрый»	1	3а-19.02 3б-19.02.
45	Урок-исследование по теме: Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Подвижные игры: «Лиса и куры»	1	3а-20.02 3б-21.02.
46	Подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр. КУ- сгибание / разгибание рук в упоре лёжа. Игра «Охотники и утки»	1	3а-26.02 3б-26.02.
47	Волейбол. Предупреждение травматизма на занятиях волейбол. Технические действия игры в волейбол. Прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	3а-27.02 3б-28.02.
48	Волейбол. Предупреждение травматизма на занятиях волейбол. Технические действия игры в волейбол. Прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	3а-05.03 3б-05.03.
49	Волейбол. Стойки, перемещения. подача мяча; приём и передача мяча. Правила игры «Пионербол».	1	3а-06.03 3б-07.03.
50	Волейбол. Правила игры «Пионербол». Технические действия игры в волейбол. Прямая нижняя подача. КУ-подъём. туловища из положения лёжа за 1 мин.	1	3а-12.03 3б-12.03.
51	Проект «ВФСК« ГТО»	1	3а-13.03 3б-14.03.
52	Выполнению нормативных требований комплекса « ГТО »	1	3а-15.03 3б-19.03.

53	Баскетбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча	1	3а-19.03 3б-21.03
54	Баскетбол. Совершенствование броска в кольцо. Учебная игра по упрощённым правилам. «Мяч капитану»	1	3а-20.03 3б-02.04.
55	Баскетбол. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Передачи и ловля мяча в парах.	1	3а-02.04 3б-04.04.
56	Баскетбол. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Передачи и ловля мяча в парах.	1	3а-03.04 3б-09.04.
57	Лёгкая атлетика: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лёгкой атлетикой. Способы самоконтроля и регулирования массы тела человека. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту способами «перешагивание».	1	3а-09.04 3б-11.04.
58	Лёгкая атлетика: Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Тестирование.	1	3а-10.04 3б-16.04.
59	Лёгкая атлетика: КУ- оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	3а-16.04 3б-18.04.
60	Лёгкая атлетика: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование. Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги» с разбега	1	3а-17.04 3б-23.04.
61	Легкая атлетика: Тестирование. Выполнение много-скоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача	1	3а-23.04

	набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;		36-25.04.
62	Легкая атлетика: Прыжок в длину «согнув ноги» с разбега 11-15 шагов. Техника метания мяча. КУ-бег 60м.	1	3а-24.04 36-30.04.
63	Легкая атлетика: Развитие выносливости. Техника метания мяча. КУ - прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	3а-30.04 36-07.05.
64	Легкая атлетика: КУ- метание мяча с разбега на дальность. КУ- бег 1000 м,	1	3а-07.06 36-14.05.
65	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	3а-14.05 36-16.05.
66	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	3а-15.05 36-21.05.
67	Плавание. Сухое плавание. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Правила поведения в бассейне и на открытой воде (теория)	1	3а-21.05 36-23.05.
68	Плавание. Сухое плавание. Передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие. Знать и применять способы плавания. Подведение итогов.	1	3а-22.05 36-26.05.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Урок-исследование по теме: «Из истории развития физической культуры в России». Легкая атлетика: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лёгкой атлетикой. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;	1	4а-05.09 4б-04.09.
2	Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Тестирование. Легкая атлетика: Специально-беговые ОРУ.	1	4а-06.09 4б-05.09.
3	Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Тестирование. Легкая атлетика: Специально-беговые ОРУ. Прыжки по разметкам в полу-приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1	4а-12.09 4б-11.09.
4	Легкая атлетика: Совершенствование прыжка в длину с разбега «согнув ноги» с 5-7 шагов. КУ- бег 30 м.	1	4а-13.09 4б-12.09.
5	Легкая атлетика: Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги» с разбега 11-15 шагов. КУ-бег 60 м.	1	4а-19.09 4б-18.09.
6	Лёгкая атлетика: КУ–прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Совершенств. техники метания мяча на дальность.	1	4а-20.09 4б-19.09.
7	Легкая атлетика: Совершенств. техники метания мяча на дальность. Прыжки по разметкам в полу-приседе и приседе;	1	4а-26.09 4б-25.09.

	запрыгивание с последующим спрыгиванием. Специально-беговые ОРУ.		
8	Лёгкая атлетика: Специально-беговые ОРУ. Развитие выносливости. КУ–метание мяча с разбега на дальность.	1	4а-27.09 4б-26.09.
9	Лёгкая атлетика: Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м.	1	4а-03.10 4б-02.10.
10	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой. Лёгкая атлетика: КУ – 1000м.Метание мяча в цель.	1	4а- 04.10 4б- 03.10.
11	Футбол: Правила спортивной игры в футбол. Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов, перемещений и ведения мяча. Совершенств. техники остановок, передач мяча в парах.	1	4а-10.10 4б-09.10
12	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Футбол: Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. Жонглирование. Совершенствование ударов по катящемуся мячу. Учебная игра с заданиями.	1	4а-11.10 4б-10.10.
13	Баскетбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты и скорости отскока мяча. Совершенствование техники бросков на точность и быстроту.	1	4а-17.10 4б-16.10
14	Баскетбол: Совершенствование техники бросков на точность и быстроту. Техника броска в кольцо на месте. Учебная игра с заданиями.	1	4а-18.10 4б-17.10.
15	Баскетбол: Техника броска в щит, кольцо на месте. КУ- штрафной бросок (из 10 попыток).	1	4а-24.10 4б-23.10.
16	Баскетбол:	1	4а-25.10

	Стойки, перемещения, остановки б/б. Передачи мяча в парах, тройках на месте. КУ-техника ведения мяча в движении.		46-24.10.
17	Гимнастика. ТБ при занятиях на гимнастических снарядах. Организующие команды и приемы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Знать значение гимнастических упр-й для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Элементы акробатики.	1	4а-07.11 46-06.11
18	Гимнастика. Особенности соревновательной деятельности. Совершенствование разученных акробатических элементов. Акробатика: комбинация из 5-6 элементов.	1	4а-08.11 46-07.11.
19	Гимнастика. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью Демонстрировать технику упражнений на гимнастическом бревне.	1	4а-14.11 46-13.11.
20	Гимнастика. ОРУ комплекс №1. Лазание по канату, совершенств. акробатических элементов, упражнения на н/перекладине.	1	4а-15.11 46-14.11.
21	Гимнастика КУ- акробатическая комбинация. Демонстрировать висы и упоры на перекладине. Упражнение на бревне в равновесии,	1	4а-16.11 46-20.11.
22	Гимнастика. Упражнение на бревне в равновесии, брусьях р/в. КУ- подтягивание. Совершенств. комбинации элементов на в/пер.	1	4а-21.11 46-21.11
23	Гимнастика. КУ- упражнение на бревне, совершенствование комбинации элементов на брусьях р/в	1	4а-22.11 46-27.11.
24	Гимнастика. Разучить ОРУ комплекс №2. КУ- поднимание ног на г/с до угла 90*. Совершенствование комбинации элементов на брусьях.	1	4а-28.11 46-28.11.

25	Гимнастика. Освоение комбинации элементов на пер., совершенствование лазания по канату. Элементы ритмической гимнастики и танцев.	1	4а-29.11 4б-04.12
26	Гимнастика. КУ- удержание угла в вися на г/с. Совершенствование комбинации на брусьях р/в и //.	1	4а-05.12 4а-05.12.
27	Гимнастика. Демонстрировать страховку во время выполнения упр-й на снарядах. Обучение опорному прыжку через козла. КУ- сгибание/разгибание рук в упоре от пола.	1	4а-06.12 4б-11.12.
28	Гимнастика. Совершенствование опорного прыжка через козла. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке	1	4а-12.12 4б-12.12.
29	Гимнастика. Организующие команды и приемы. Совершенствование строевых упражнений Прохождение гимнастич. полосы препятствий. КУ- оценить технику опорного прыжка.	1	4а-13.12 4б-18.12
30	Гимнастика. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Оценить прохождение гимнастической полосы препятствий	1	4а-19.12 4б-19.12.
31	Подвижные игры. Правила подвижных игр. Общефизическая подготовка. «У медведя во бору», «Бой петухов», «Альпинисты».	1	4а-20.12 4б-25.12.
32	Урок-исследование по теме: «Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью». Подвижные игры. «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	4а-26.12 4б-26.12.
33	Лыжная подготовка. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Совершенствование лыжных ходов.	1	4а-27.12 4б-09.01.
34	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Простейшие способы передвижения на лыжах по дистанции 1,500м.	1	4а-09.01 4б-15.01.

35	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов на оценку. КУ- бег на лыжах 1 км. без у/времени.	1	4а-10.01 4б-16.01.
36	Лыжная подготовка. Техника поворотов; спусков; подъёмов; торможений.	1	4а-16.01 4б-22.01.
37	Лыжная подготовка. Техника подъёмов и спусков с поворотами и торможениями.	1	4а-17.01 4б-23.01.
38	Лыжная подготовка. Спуски с поворотами и торможениями. Прохождение дистанции до 2 км.	1	4а-23.01 4б-29.01.
39	Лыжная подготовка. КУ- Прохождение дистанции до 2 км. одновременным одношажным ходом.	1	4а-24.01 4б-30.01.
40	Лыжная подготовка. Спуски с поворотами и торможениями. Эстафеты в передвижении на лыжах,	1	4а-30.01 4б-05.02.
41	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику изученных ходов. Эстафеты в передвижении на лыжах,	1	4а-31.01 4б-06.02.
42	Лыжная подготовка. Бег на лыжах до 2 км. в умеренном темпе. Игра «Пройти ворота».	1	4а-06.02 4б-12.02.
43	Лыжная подготовка. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Самый быстрый»	1	4а-07.02 4б-13.02.
44	Лыжная подготовка. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Самый быстрый»	1	4а-13.02 4б-19.02.
45	Волейбол. Правила игры в Пионербол. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). КУ-«пистолет»	1	4а-14.02 4б-20.02.
46	Волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча в парах и через сетку. Пионербол.	1	4а-21.02 4б-26.02.

47	Волейбол. Техника игры в волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху Пионербол.	1	4а-22.02 4б-27.02.
48	Волейбол. Техника игры в волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху Пионербол.	1	4а-27.02 4б-05.03.
49	Подвижные игры. Правила подвижных игр. Подвижные игры разных народов.	1	4а-28.02 4б-06.03.
50	Урок-исследование по теме: «Закаливание организма» Подвижные игры: «Третий лишний»	1	4а-06.03 4б-12.03.
51	Проект « ВФСК» ГТО» Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	4а-07.03 4б-13.03.
52	Выполнению нормативных требований комплекса « ГТО »	1	4а-13.03 4б-15.03.
53	Баскетбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	4а-14.03 4б-19.03.
54	Баскетбол. Совершенствование бросков в кольцо с места. Штрафной бросок.	1	4а-20.03 4б-20.03.
55	Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки б/б. Передачи мяча в парах, тройках на месте. Штрафной бросок. «Мяч капитану».	1	4а-21.03 4б-02.04.
56	Баскетбол. Учебная игра по упрощённым правилам. КУ- Штрафной бросок (из 10 попыток).	1	4а-03.04 4б-03.04.
57	Лёгкая атлетика: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лёгкой атлетикой. Способы самоконтроля и регулирования массы тела человека. Прыжковые упражнения.	1	4а-04.04 4б-09.04.

	Обучение прыжку в высоту способами «перешагивание»,		
58	Лёгкая атлетика: Совершенствование прыжка в высоту способами «перешагивание» Тестирование.	1	4а-10.04 4б-10.04.
59	Лёгкая атлетика: КУ- оценить технику прыжка в высоту. Метание мяча в цель и на дальность.	1	4а-11.04 4б-16.04.
60	Лёгкая атлетика: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование. Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.	1	4а-17.04 4б-17.04.
61	Легкая атлетика: Тестирование. Совершенствование техники низкого старта. Челночный бег 3*10м.	1	4а-18.04 4б-23.04.
62	Легкая атлетика: Прыжок в длину «согнув ноги» с разбега 11-15 шагов. Техника метания мяча. КУ- бег 60 м.	1	4а-24.04 4б-24.04.
63	Легкая атлетика: Развитие выносливости. Техника метания мяча. КУ - прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	4а-25.04 4б-30.04.
64	Легкая атлетика: КУ- метание мяча с разбега на дальность.	1	4а-07.05 4б-07.05.
65	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	4а-15.05 4б-14.05.
66	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	4а-16.05 4б-15.05.
67	Плавание. Сухое плавание. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Правила поведения в бассейне и на открытой воде (теория).	1	4а-22.05 4б-21.05.
68	Плавание. Сухое плавание. Применять плавательные упражнения для развития физических качеств. Знать и применять способы плавания. Подведение итогов.	1	4а-23.05 4б-22.05.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью

«Русское слово - учебник»

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

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

Просвещение»;

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

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://multiurok.ru/files/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1.html>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson>

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://www.gto.ru/norms>

