

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Узловский район
МКОУ СОШ № 11

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Поддячая О.И.

_____ Лоцманова Т.Н.

Протокол №1
от "29" августа 2022 г.

Приказ №
от "___" _____ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 5188844)
Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
(для 1-4 классов образовательных организаций)

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гвоздев Игорь Павлович
Учитель физической культуры

Узловая 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05 2021г № 286, примерной образовательной программы начального общего образования по физической культуре (базовый уровень) для 1-4 классов образовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол №3/21 от 27.09.2021 г.)

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (по два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68ч; 4 класс — 68 ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. 2 часа. 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. 2 часа. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. 3 часа. *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. **15 часов.** 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. **4 часа.** Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. **21 часов.** Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. **19 часов.** 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. 2 часа. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. 6 часов. 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. 2 часа. *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. 10 часов.** 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. 4 часа. 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. 20 часов. 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. 24 часа. 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. 3 часа. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. 4 часа. 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. 2 часа. 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. 10 часов. 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. 24 часа. 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. 4 часа. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. 3 часа. 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 всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. 18 часов. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: 6 часов. ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: 8 часов. Прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: 4 часа. 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. 2 часа. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. 5 часов. 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. 2 часа. *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. 8 часов. 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. 14 часов. 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. 12 часов. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. 3 часа. 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: 10 часов нижняя боковая

подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. **Баскетбол: 8 часов** бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. **Футбол: 4 часа.** 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр,

проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- б взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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 втором классе обучающийся научится:

- 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, перекачиванию;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
-

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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;

■ 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

№	Разделы и темы	Всего часов	классы			
			1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	9	2	2	3	2
2	Способы самостоятельной деятельности	17	2	6	4	5
3	Физическое совершенствование: Спортивно-оздоровительная деятельность.	244	62	60	61	61
3.2	Оздоровительная физическая культура.	9	3	2	2	2
	Модуль «Лёгкая атлетика».	79	21	20	24	14
	Модуль «Гимнастика».	43	15	10	10	8
	Модуль «Зимние виды спорта» (лыжи)	24	4	4	4	12
	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	43	19	24		
	Модуль «Спортивные игры». (баскетбол)	14			6	8
	Модуль «Спортивные игры». (волейбол)	18			8	10
	Модуль «Спортивные игры» (футбол)	8			4	4
	Модуль «Плавание».	6			3	3
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	<i>В содержании соответствующих разделов программы</i>				
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	<i>В содержании соответствующих разделов программы</i>				
4	Итого	270	66	68	68	68

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.	Что понимается под физической культурой	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
3.2.	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
Итого по разделу		3			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	19		19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/414

					4/
Итого по разделу		66			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	33			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

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.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
2.2.	Физические качества	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/

					2/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	2	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/

4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	24	1	24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/
Итого по разделу		68			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

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.	Физическая культура у древних народов	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/617

					2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	8	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	8	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/

4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	2	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	4	2	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/
Итого по разделу		68			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

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.	Из истории развития физической культуры в России	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
3.2.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Акробатическая комбинация	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Опорный прыжок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/

					t/lesson/4627/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11		11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на	1			https://resh.edu.ru/subject

	занятиях подвижными играми				t/lesson/6188/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	8	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол	8	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры футбол	4		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/
Итого по разделу		68			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	Виды, формы
-------	------------	------------------	------	-------------

		всего	Практические работы	изучения	контроля
1.	1.Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1			Устный опрос; практическая работа;
2.	2.Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1			Устный опрос; практическая работа;
3.	3.Режим дня и правила его составления.	1			Устный опрос;
4.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике, правила Игра «Пятнашки».	1	1		Устный опрос; практическая работа;
5.	Ходьба обычная, на носках, пятках, полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним, длинным шагом.	1	1		практическая работа;
6.	Сочетание различных видов ходов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1	1		практическая работа;
7.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе по разметкам. Бег с ускорением от 10 до 20м.	1	1		практическая работа;
8.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	1		практическая работа;
9.	Бег обычный, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра. Бег на выносливость.	1	1		практическая работа;
10.	Бег с прыжками и ускорением, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом.	1	1		практическая работа;
11.	Прыжок в длину с места.	1	1		практическая работа;
12.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	1		практическая работа;
13.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	1		практическая работа;

14.	4.Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			Устный опрос
15.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Личная гигиена при занятиях гимнастикой. Выполнение основной стойки по команде «Смирно!». Подвижная игра «у медведя во бору»	1	1		Устный опрос; практическая работа
16.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	1		практическая работа
17.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево;	1	1		практическая работа
18.	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.	1	1		практическая работа
19.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом	1	1		практическая работа
20.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1	1		практическая работа
21.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	1		практическая работа
22.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе.	1	1		практическая работа
23.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа.	1	1		практическая работа
24.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	1		практическая работа
25.	Акробатические упражнения: прыжки	1	1		практическая

	в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.				работа
26.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади) Подвижная игра «тройка, альпинисты»	1	1		практическая работа
27.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ползание и переползание по –пластунски. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «пройди бесшумно»	1	1		практическая работа
28.	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, повороты на 90гр. Подвижная игра «раки».	1	1		практическая работа
29.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1	1		практическая работа
30.	5. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1			Устный опрос;
31.	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «К своим флажкам два Мороза» Эстафеты	1	1		Устный опрос; практическая работа
32.	Подвижные игры, воздействующие на развитие физических качеств: быстроты, координации, ловкости «Прыгуны и пятнашки, невод» ОРУ с малыми мячами. Эстафеты	1	1		практическая работа
33.	Подвижные игры «метко в цель, посадка картошки» ОРУ с малыми мячами. Эстафеты.	1	1		практическая работа
34.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды для занятий в зимнее время на открытом воздухе. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	1	1		практическая работа
35.	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	1		практическая работа
36.	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	1		практическая

	(без палок).				работа
37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	1		практическая работа
38.	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «К своим флажкам» Эстафеты.	1	1		практическая работа
39.	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки, невод» ОРУ с малыми мячами. Эстафеты. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	1		практическая работа
40.	Подвижные игры «птица в клетке, пятнашки, точный расчет» ОРУ с большими мячами. Эстафеты.	1	1		практическая работа
41.	Подвижные игры «Прыгающие воробышки, зайцы в огороде, салки на одной ноге» ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Эстафеты. Режим дня и личная гигиена. Подвижная игра «мяч в корзину»	1	1		практическая работа
42.	Подвижные игры «Птица в клетки, пятнашки, лисы и куры, точный расчет» ОРУ с большими мячами. Эстафеты	1	1		практическая работа
43.	Эстафеты. Подвижная игра «мяч в корзину»	1	1		практическая работа
44.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	1		практическая работа
45.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Попади в обруч»	1	1		практическая работа
46.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча индивидуально. Подвижная игра «Брось-поймай»	1	1		практическая работа
47.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча в парах. Броски в цель (мишень). Подвижная игра «Попади в обруч»	1	1		практическая работа
48.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча стоя на месте. Ведение мяча на месте. Броски в цель (мишень). Подвижная игра «брось - поймай» Прыжки, лазание, ползание, как важные способы передвижения человека	1	1		практическая работа
49.	Передвижения в стойке. Ловля и передача	1	1		практическая работа

	мяча на месте и в шаге. Ведение мяча на месте. Броски в цель (мишень). Подвижная игра «выстрел в небо»				работа
50.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). Подвижная игра «охотники и утки» комплексы упражнений, на развитие силы, быстроты, выносливости.	1	1		практическая работа
51.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). Подвижная игра «играй, играй мяч не теряй» Преодоление специализированных полос препятствий.	1	1		практическая работа
52.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Подвижная игра «у кого меньше мячей»	1	1		практическая работа
53.	Простейшие технические действия в баскетболе. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Подвижная игра «школа мяча» Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие координации, гибкости, ловкости	1	1		практическая работа
54.	6. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1			Устный опрос
55.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Обычная ходьба, на носках, пятках, с различным положением рук.	1	1		Устный опрос; практическая работа
56.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».	1	1		практическая работа
57.	Прыжки с продвижением вперед, назад, левым, правым боком, в длину с места.	1	1		практическая работа
58.	Метание малого мяча с места на дальность стоя грудью в направлении метания.	1	1		практическая работа
59.	Броски большого набивного мяча 0,5кг на дальность двумя руками из-за головы, от груди из положения стоя. Подвижная игра «удочка»	1	1		практическая работа
60.	Разновидности ходьбы. Ходьба по	1	1		практическая

	разметкам, с преодолением препятствий.				работа
61.	Прыжок в длину. Бег с ускорением.	1	1		практическая работа
62.	Эстафеты с бегом на скорость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.	1	1		практическая работа
63.	Ходьба по разметкам. Подвижная игра «Пятнашки»	1	1		практическая работа
64.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	1		практическая работа
65.	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1	1		практическая работа
66.	7. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.	1			Устный опрос; практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	практические работы		
1.	1. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1			Устный опрос
2.	2. Зарождение Олимпийских игр древности.	1			Устный опрос;
3.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1	1		Устный опрос; практическая работа
4.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе по разметкам. Бег с ускорением от 10 до 20м. Подвижная игра «Пятнашки»	1	1		практическая работа
5.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с	1	1		практическая работа

	ускорением 20м. Челночный бег 3*5м. подвижная игра «Пустое место»				
6.	Разновидности ходьбы. Бег коротким, средним, длинным шагом. Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Челночный бег 3*5м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	1		практическая работа
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. бег с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3*10м. подвижная игра «К своим флажкам»	1	1		практическая работа
8.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	1		практическая работа
9.	Прыжки на одной двух ногах на месте, с поворотом на 180*. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5м. Подвижная игра «метко в цель»	1	1		практическая работа
10.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	1		практическая работа
11.	Прыжки по разметкам, в длину с места, прыжки с высоты до40см. бег с преодолением препятствий, челночный бег 3*10м. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	1		практическая работа
12.	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	1		практическая работа
13.	3. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила.	1			Устный опрос;
14.	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	1		Устный опрос; практическая работа
15.	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному	1	1		практическая работа
16.	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево,	1	1		практическая работа

	стоя на месте и в движении.				
17.	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	1		практическая работа
18.	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	1		практическая работа
19.	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	1		практическая работа
20.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты	1	1		практическая работа
21.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	1		практическая работа
22.	Танцевальный хороводный шаг. Размыкание и смыкание приставными шагами. Танцевальные упражнения: III позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки.	1	1		практическая работа
23.	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Подскоки, простейшие композиции танцев, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.	1	1		практическая работа
24.	4. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: быстрота.	1			Устный опрос;
25.	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «К своим флажкам, два Мороза» Эстафеты. Появление мяча и игр с мячом.	1	1		Устный опрос; практическая работа
26.	Подвижные игры, воздействующие на развитие физических качеств: быстроты, координации, ловкости «Прыгуны и пятнашки, невод» ОРУ с малыми мячами. Эстафеты	1	1		практическая работа
27.	Подвижные игры «метко в цель, посадка картошки» ОРУ с малыми мячами. Эстафеты. Организация и проведение подвижных игр.	1	1		практическая работа
28.	Подвижные игры, воздействующие на	1	1		практическая

	развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости «Верёвочка под ногами, кто дальше бросит, прыжки по полоскам, попади в мяч» ОРУ с маленькими мячами. Эстафеты				работа
29.	Подвижные игры, воздействующие на развитие физических качеств: быстроты, ловкости «Верёвочка под ногами, птица в клетке, салки на одной ноге, зайцы в огороде» ОРУ с большими мячами. Эстафеты	1	1		практическая работа
30.	Подвижные игры с элементами гимнастики, лёгкой атлетики «Прыгающие воробушки, зайцы в огороде, салки на одной ноге» ОРУ со скакалкой. Эстафеты	1	1		практическая работа
31.	Подвижные игры с элементами психических качеств: взаимодействия, сдержанности, смелости, честности «Птица в клетке, пятнашки, салки на одной ноге» ОРУ с большими мячами. Эстафеты.	1	1		практическая работа
32.	5. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: выносливость.	1			Устный опрос
33.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор одежды для занятий в зимнее время на открытом воздухе.	1	1		Устный опрос; практическая работа
34.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	1		практическая работа
35.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке;	1	1		практическая работа
36.	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.	1	1		практическая работа
37.	6. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: гибкость.		1		Устный опрос
38.	Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	1		Устный опрос; практическая работа

39.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Брось-поймай»	1	1		практическая работа
40.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель (мишень). Подвижная игра «Попади в обруч»	1	1		практическая работа
41.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (мишень). Подвижная игра «мяч соседу»	1	1		практическая работа
42.	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста правым и левым боком. Подвижная игра «метко в цель»	1	1		практическая работа
43.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). Подвижная игра «мяч соседу»	1	1		практическая работа
44.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Подвижная игра «мяч водящему»	1	1		практическая работа
45.	Простейшие технические действия в баскетболе. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Подвижная игра «передача мяча в колоннах»	1	1		практическая работа
46.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Эстафеты. Подвижная игра «попади в обруч»	1	1		практическая работа
47.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Эстафеты. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1	1		практическая работа
48.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подвижная игра «школа мяча»	1	1		практическая работа
49.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча	1	1		практическая работа

	на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Эстафеты.				
50.	Техника безопасности во время игры футбол. Ведение футбольного мяча.	1	1		практическая работа
51.	Введение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	1		практическая работа
52.	Ведение футбольного мяча. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	1		практическая работа
53.	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	1		практическая работа
54.	7. Физические качества человека: координация и способы их измерения.	1			Устный опрос
55.	8. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1			Устный опрос
56.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Обычная ходьба, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба по разметкам. Подвижная игра «шишки, желуди, орехи»	1	1		Устный опрос; практическая работа
57.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, бег с ускорением 20м. подвижная игра «Команда быстроногих»	1	1		практическая работа
58.	Ходьба по разметкам. Подвижная игра «шишки, желуди, орехи» Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, бег с ускорением 20м. подвижная игра «прыгающие воробышки».	1	1		практическая работа
59.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий, бег с ускорением 20м. подвижная игра «Вызов номеров»	1	1		практическая работа
60.	Разновидности ходьбы. Прыжки через гимнастическую длинную вращающуюся, короткую скакалку. прыжки с поворотом на 180*, Эстафеты. Подвижная игра «кто быстрее встанет в круг»	1	1		практическая работа
61.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных	1	1		практическая работа

	направлениях.				
62.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	1		практическая работа
63.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	1		практическая работа
64.	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой, по кругу, обеганием предметов.	1	1		практическая работа
65.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Эстафеты. Подвижная игра «быстро шагай»	1	1		практическая работа
66.	Бег с преодолением препятствий, челночный бег 3*10м. прыжки с доставкой предметов. Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	1		практическая работа
67.	9. Закаливание организма обтиранием.	1	1		Устный опрос
68.	10. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	1		Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	практические работы		
1.	1. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1	1		Устный опрос
2.	1. История появления современного спорта.	1	1		Устный опрос
3.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Ходьба с изменением	1	1		Устный опрос

	длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Подвижная игра «Пустое место»				практическая работа
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Пустое место»	1	1		практическая работа
5.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам, в приседе. Бег с ускорением от 40 до 60м. Челночный бег 3*5м. Подвижная игра «белые медведи»	1	1		практическая работа
6.	Двигательные навыки и умения. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Бег с максимальной скоростью. Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	1		практическая работа
7.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег 3*10м.	1	1		практическая работа
8.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег 3*10м; бег с преодолением препятствий	1	1		практическая работа
9.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег 3*10м, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением.	1	1		практическая работа
10.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег 3*10м, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением. максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	1		практическая работа
11.	Прыжки на заданную длину по ориентирам в длину с места, прыжки с высоты до 70см. бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лиса и куры»	1	1		практическая работа
12.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	1		практическая работа
13.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью двумя руками от	1	1		практическая работа

	груди, из-за головы. Метание с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень. Эстафеты «Круговая эстафета»				
14.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	1		практическая работа
15.	3. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1			Устный опрос
16.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила и приёмы организующих и команды. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	1		Устный опрос практическая работа
17.	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте.	1	1		практическая работа
18.	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.	1	1		практическая работа
19.	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.	1	1		практическая работа
20.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	1		практическая работа
21.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	1	1		практическая работа
22.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	1		практическая работа

23.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук.	1	1		практическа я работа
24.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	1		практическа я работа
25.	Упражнения в танцах галоп и полька.	1	1		практическа я работа
26.	4. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1			Устный опрос
27.	Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ведение баскетбольного мяча на месте.	1	1		Устный опрос практическа я работа
28.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Подвижная игра «Попади в обруч»	1	1		практическа я работа
29.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). Подвижная игра «Передал садись»	1	1		практическа я работа
30.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в треугольниках. Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом. Броски в цель. Подвижная игра «мяч соседу»	1	1		практическа я работа
31.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в квадратах. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра «обгони мяч»	1	1		практическа я работа
32.	Передвижения в стойке. Ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1	1		практическа я работа
33.	5. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1			Устный опрос

34.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор одежды для занятий в зимнее время на открытом воздухе.	1	1		Устный опрос практическая работа
35.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	1		практическая работа
36.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	1		практическая работа
37.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1	1		практическая работа
38.	6. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1			Устный опрос
39.	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1	1		Устный опрос практическая работа
40.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. (теория)	1	1		практическая работа
41.	Упражнения в плавании кролем на груди. (теория)	1	1		практическая работа
42.	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	1		Устный опрос практическая работа
43.	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1	1		практическая работа
44.	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1	1		практическая работа
45.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»	1	1		практическая работа
46.	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача	1	1		практическая работа

	после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»				
47.	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1	1		практическа я работа
48.	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1	1		практическа я работа
49.	Прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игра «Пионербол»	1	1		практическа я работа
50.	7. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1			Устный опрос
51.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Обычная ходьба, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба по разметкам. Подвижная игра «Пятнашки»	1	1		Устный опрос практическа я работа
52.	Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Попади в мяч». Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		практическа я работа
53.	Подвижная игра «Пустое место». Бег с преодолением препятствий, прыжки с преодолением естественных препятствий, в парах.	1	1		практическа я работа
54.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.	1	1		практическа я работа
55.	Челночный бег 3*10м. бег с максимальной скоростью 60м. подвижная игра «команда быстроногих»	1	1		практическа я работа
56.	Метание малого мяча в вертикальную цель (1,5*1,5) с 5м. бег с преодолением препятствий, бег на результат 30м. Челночный бег 3*10м. подвижная игра «Гуси -лебеди»	1	1		практическа я работа

57.	Бег с преодолением препятствий, изменением скорости. челночный бег 3*10м. прыжки с доставанием предметов.	1	1		практическа я работа
58.	Многоскоки. Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	1		практическа я работа
59.	Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	1		практическа я работа
60.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди. Прыжки с преодолением естественных препятствий, в парах. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	1		практическа я работа
61.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	1		практическа я работа
62.	Бросок и ловля набивного мяча из-за головы вперед-вверх, на дальность. Метание малого мяча с места стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1	1		практическа я работа практическа я работа
63.	8. Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1			Устный опрос
64.	Техника безопасности во время игры футбол. Ведение футбольного мяча.	1	1		Устный опрос практическа я работа
65.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	1		практическа я работа
66.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	1		практическа я работа
67.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	1		практическа я работа
68.	9. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1			Устный опрос

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

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Практические работы		
1.	1. Из истории развития физической культуры в России.	1			Устный опрос
2.	2. Развитие национальных видов спорта в России.	1			Устный опрос
3.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Подвижная игра «Пустое место»	1	1		Устный опрос практическая работа
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Пустое место» Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	1		практическая работа
5.	Двигательные навыки и умения. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Бег с максимальной скоростью. Челночный бег 3*5м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	1		практическая работа
6.	Ходьба, бег и прыжки разными способами из различных исходных положений. Бег коротким, средним, длинным шагом, приставными шагами правым, левым боком вперёд.	1	1		практическая работа
7.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение	1	1		практическая работа
8.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	1		практическая работа
9.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	1		практическая работа

10.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	1		практическая работа
11.	3. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1			Устный опрос
12.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила и приёмы организующих и команд. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Что изменилось?»	1	1		Устный опрос практическая работа
13.	Выполнение команд «Становись! равняйся! смирно!» «вольно!» «Шире шаг! чаще шаг! реже!» Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	1		практическая работа
14.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Совушка»	1	1		практическая работа
15.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	1		практическая работа
16.	Перелезание через гимнастического коня. Ходьба приставными шагами по узкой скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Подвижная игра «посадка картофеля».	1	1		практическая работа
17.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1		практическая работа
18.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	1		практическая работа
19.	Упражнения в танце «Летка-енка».	1	1		практическая работа
20.	4. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1			Устный опрос
21.	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	1		Устный опрос практическая работа
22.	Совершенствование бросков мяча через	1	1		практическая

	сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»				работа
23.	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»	1	1		практическая работа
24.	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1	1		практическая работа
25.	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1	1		практическая работа
26.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол»	1	1		практическая работа
27.	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1	1		практическая работа
28.	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол»	1	1		практическая работа
29.	Обучение нижней боковой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1	1		практическая работа
30.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Пионербол»	1	1		практическая работа
31.	5. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1			Устный опрос
32.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при	1	1		Устный опрос практическая

	травмах и обморожениях. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники.				работа
33.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Движение толчковой ногой в скользящем шаге, при удержании равновесия на одной лыже в течении 2 секунд. Касание грудью бедер во время спуска в низкой стойке.	1	1		практическая работа
34.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	1		практическая работа
35.	Согласование движения рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Согласованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой»	1	1		практическая работа
36.	Согласование движения рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	1	1		практическая работа
37.	Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Сгибание и разгибание ног в низкой стойке.	1	1		практическая работа
38.	Поздний перенос массы тела на маховую согнув попеременном двухшажном ходе. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	1	1		практическая работа
39.	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	1	1		практическая работа
40.	Использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание руками вовремя порота переступанием в движении.	1	1		практическая работа
41.	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1	1		практическая работа
42.	Совершенствование умения	1	1		практическая работа

	передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км				
43.	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе	1	1		практическая работа
44.	6. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1			Устный опрос
45.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	1		Устный опрос
46.	Упражнения в плавании кролем на груди.	1	1		Устный опрос
47.	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	1		Устный опрос
48.	7. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1			Устный опрос
49.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ведение мяча на месте.	1	1		Устный опрос практическая работа
50.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Подвижная игра «Попади в обруч»	1	1		практическая работа
51.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). Подвижная игра «Передал садись»	1	1		практическая работа
52.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в треугольниках. Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом. Броски в цель. Подвижная игра «мяч соседу»	1	1		практическая работа
53.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в квадратах. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра «обгони мяч»	1	1		практическая работа

54.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1	1		практическая работа
55.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости. Бросок двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Мяч в корзину» Игра мини-баскетбол.	1	1		практическая работа
56.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	1		практическая работа
57.	8. 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.	1			Устный опрос
58.	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	1		Устный опрос практическая работа
59.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	1		практическая работа
60.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	1		практическая работа
61.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	1		практическая работа
62.	9. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и	1			Устный опрос

	воздушные процедуры.				
63.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Обычная ходьба, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба по разметкам. Подвижная игра «Пятнашки»	1	1		Устный опрос практическая работа
64.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Пустое место»	1	1		практическая работа
65.	Бросок и ловля набивного мяча из-за головы вперед-вверх, на дальность. Метание малого мяча с места стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Челночный бег. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	1		практическая работа
66.	Метание малого мяча в вертикальную цель (1,5*1,5) с 5м. бег с преодолением препятствий, бег на результат 60м. Челночный бег 3*10м. подвижная игра «Гуси -лебеди»	1	1		практическая работа
67.	Бег с преодолением препятствий. Прыжки с преодолением естественных препятствий, в парах. Эстафеты "Круговая эстафета" Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, парах. " Встречная эстафета" Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.	1	1		практическая работа
68.	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, парах. " Встречная эстафета" Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.	1	1		практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС, 2 КЛАСС, 3 КЛАСС, 4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. Пособия для учителей и методистов. Просвещение
Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Оборудованный спортивный зал, школьный стадион. Лыжная база с комплектом лыж 20 для младших классов.

Легкая атлетика: зона для приземления прыжков в длину, мячи для метания, гранаты, набивные мячи, секундомеры, барьеры, стартовые колодки, конусы разметочные.

Волейбол: волейбольные мячи, сетка волейбольная, спортивная форма.

Баскетбол: стойки, мячи баскетбольные, спортивная форма.

Футбол: футбольные мячи, спортивная форма.

Гимнастика: шведская стенка, перекладина, гимнастические мостики, гимнастические скамейки, канаты, гимнастические маты, гимнастический козел, гири, штанги, гантели, скакалки, обручи, коврики для аэробики.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Оборудованный спортивный зал, школьный стадион. Лыжная база с комплектом лыж 20 для младших классов.

Легкая атлетика: зона для приземления прыжков в длину, мячи для метания, гранаты, набивные мячи, секундомеры, барьеры, стартовые колодки, конусы разметочные.

Волейбол: волейбольные мячи, сетка волейбольная, спортивная форма.

Баскетбол: стойки, мячи баскетбольные, спортивная форма.

Футбол: футбольные мячи, спортивная форма.

Гимнастика: шведская стенка, перекладина, гимнастические мостики, гимнастические скамейки, канаты, гимнастические маты, гимнастический козел, гири, штанги, гантели, скакалки, обручи, коврики для аэробики.

Практические работы (занятия) проводятся на каждом уроке, зачеты - в соответствии с программой.