Приложение 2.1

к ООП НОО МБОУ «Кингисеппская СОШ №4»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

(МБОУ «Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 4»)

г. Кингисепп

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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.

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 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);
- 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 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 в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	6			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	22			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Спортивные и подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	19			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	11			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
2	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1				Поле для свободного ввода1
3	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1				Поле для свободного ввода1
4	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО	1				Поле для свободного ввода1
5	Распорядок дня. Личная гигиена.	1				Поле для свободного ввода1
6	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
7	Исходные положения в физических	1				Поле для

	упражнениях: стойки, упоры.		свободного ввода1
8	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	Поле для свободного ввода1
9	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Поле для свободного ввода1
10	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
11	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
12	Метание малого мяча в цель	1	Поле для свободного ввода1
13	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	Поле для свободного ввода1
14	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	Поле для свободного ввода1
15	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	Поле для свободного ввода1
16	Бег 30 м	1	Поле для свободного

			ввода1
17	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колону, шеренгу, в круг.	1	Поле для свободного ввода1
18	Группировка. Перекаты в группировке.	1	Поле для свободного ввода1
19	Стойка на лопатках, мост.	1	Поле для свободного ввода1
20	Кувырок вперед.	1	Поле для свободного ввода1
21	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1	Поле для свободного ввода1
22	Вис на гимнастической стенке.	1	Поле для свободного ввода1
23	Подтягивание из виса лежа.	1	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения для развития равновесия	1	Поле для свободного ввода1
25	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1	Поле для свободного ввода1

26	Лазание по канату в три приема	1	Поле для свободного ввода1
27	Прыжки со скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
28	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	Поле для свободного ввода1
29	Ходьба по гимнастическому бревну	1	Поле для свободного ввода1
30	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж	1	Поле для свободного ввода1
31	Ступающий шаг без палок	1	Поле для свободного ввода1
32	Скользящий шаг без палок	1	Поле для свободного ввода1
33	Повороты переступанием, торможение на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
34	Ходьба на лыжах разными способами.	1	Поле для свободного ввода1
35	Подъемы и спуски на лыжах	1	Поле для

			свободного ввода1
36	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	Поле для свободного ввода1
37	Броски и ловля волейбольного мяча	1	Поле для свободного ввода1
38	Броски и ловля волейбольного мяча	1	Поле для свободного ввода1
39	Броски и ловля мяча через сетку	1	Поле для свободного ввода1
40	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	1	Поле для свободного ввода1
41	Броски мяча одной рукой через сетку	1	Поле для свободного ввода1
42	Пионербол двумя мячами	1	Поле для свободного ввода1
43	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	Поле для свободного ввода1
44	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	Поле для свободного

			ввода1
45	Броски мяча в кольцо способом снизу	1	Поле для свободного ввода1
46	Броски мяча в кольцо способом сверху	1	Поле для свободного ввода1
47	Ведение мяча на месте, в движении	1	Поле для свободного ввода1
48	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	Поле для свободного ввода1
49	И в баскетбол по упрощенным правилам	1	Поле для свободного ввода1
50	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
51	Строевые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
52	Строевые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
53	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Поле для свободного ввода1

54	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей	1	Поле для свободного ввода1
55	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
56	Прыжок в длину с места.	1	Поле для свободного ввода1
57	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	Поле для свободного ввода1
58	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	Поле для свободного ввода1
59	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1	Поле для свободного ввода1
60	Бег 30 м.	1	Поле для свободного ввода1
61	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1	Поле для свободного ввода1
62	Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода1
63	Метание малого мяча в цель	1	Поле для

					свободного ввода1
64	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1			Поле для свободного ввода1
65	Метание малого мяча на дальность.	1			Поле для свободного ввода1
66	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1			Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ и организация занятий по физической культуре.	1				Поле для свободного ввода1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1				Поле для свободного ввода1
3	Бег 30м.Кроссовая подготовка.	1				Поле для свободного ввода1
4	Прыжок в длину.	1				Поле для свободного ввода1
5	Метание.	1				Поле для свободного ввода1
6	Эстафетный бег.	1				Поле для свободного ввода1
7	Бег 1000м.	1				Поле для свободного ввода1
8	Бег 30м.	1				Поле для

			свободного ввода1
9	Контрольный урок.Прыжок в длину. Метание.	1	Поле для свободного ввода1
10	Физическая культура как система.	1	Поле для свободного ввода1
11	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол.	1	Поле для свободного ввода1
12	Баскетбол. Стойка баскетболиста.Передвижения без мяча.	1	Поле для свободного ввода1
13	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Поле для свободного ввода1
14	Подбрасывание и ловля мяча.	1	Поле для свободного ввода1
15	Ведение мяча в различных направлениях.	1	Поле для свободного ввода1
16	Бросок по кольцу.	1	Поле для свободного ввода1
17	Передача в парах на месте.Передача в парах в движении	1	Поле для свободного

			ввода1
18	Бросок после ведения.	1	Поле для свободного ввода1
19	Контрольный урок.Передача и бросок мяча в цель.	1	Поле для свободного ввода1
20	Эстафеты с баскетбольными элементами.	1	Поле для свободного ввода1
21	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Стойка волейболиста.	1	Поле для свободного ввода1
22	Игры с броском мяча об стенку.Игры с отскоком мяча.	1	Поле для свободного ввода1
23	Перебрасывание мяча в парах.	1	Поле для свободного ввода1
24	Перебрасывание мяча через сетку.	1	Поле для свободного ввода1
25	Подводящие упражнения для подачи.	1	Поле для свободного ввода1
26	Игры с перебрасыванием мяча.	1	Поле для свободного ввода1

27	Игры с отскоком и отбиванием мяча.	1	Поле для свободного ввода1
28	Эстафеты с волейбольными элементами.	1	Поле для свободного ввода1
29	Учебная игра пионербол	1	Поле для свободного ввода1
30	Учебная игра пионербол	1	Поле для свободного ввода1
31	Мозг и нервная система Пища и питательные вещества	1	Поле для свободного ввода1
32	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные гонки.	1	Поле для свободного ввода1
33	Передвижения на лыжах.	1	Поле для свободного ввода1
34	Передвижения с препятствиями.	1	Поле для свободного ввода1
35	Передвижения скользящим шагом.	1	Поле для свободного ввода1
36	Повороты переступанием на месте.	1	Поле для

			свободного ввода1
37	Повороты переступанием на месте.	1	Поле для свободного ввода1
38	Спуски в основной стойке.	1	Поле для свободного ввода1
39	Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1	Поле для свободного ввода1
40	Передвижения различными ходами.	1	Поле для свободного ввода1
41	Передвижения различными ходами.	1	Поле для свободного ввода1
42	Торможение при спуске.	1	Поле для свободного ввода1
43	Продвижение по дистанции.	1	Поле для свободного ввода1
44	Контрольный урок.Продвижение по дистанции.	1	Поле для свободного ввода1
45	Игры с бегом на лыжах и без лыж.	1	Поле для свободного

			ввода1
46	Вода и питьевой режим Режим дня и личная гигиена.	1	Поле для свободного ввода1
47	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика. Строевые упражнения.	1	Поле для свободного ввода1
48	Висы и упоры.	1	Поле для свободного ввода1
49	Лазание, перелезание и переползание.	1	Поле для свободного ввода1
50	Акробатика	1	Поле для свободного ввода1
51	Опорный прыжок.	1	Поле для свободного ввода1
52	Освоение танцевальных элементов.	1	Поле для свободного ввода1
53	Упражнения на гибкость.	1	Поле для свободного ввода1
54	Силовые упражнения.	1	Поле для свободного ввода1

55	Гимнастические эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
56	Строевые упражнения.	1	Поле для свободного ввода1
57	Контрольный урок.Висы и упоры.	1	Поле для свободного ввода1
58	Лазание по канату.	1	Поле для свободного ввода1
59	Закаливание организма (обливание, обтирание).	1	Поле для свободного ввода1
60	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика.	1	Поле для свободного ввода1
61	Ходьба и бег.Бег 30м.	1	Поле для свободного ввода1
62	Кроссовая подготовка.	1	Поле для свободного ввода1
63	Прыжок в длину. Метание.	1	Поле для свободного ввода1
64	Эстафетный бег.	1	Поле для

					свободного ввода1
65	Бег 1000м.	1			Поле для свободного ввода1
66	Бег 30м. Метание.	1			Поле для свободного ввода1
67	Контрольные испытания.	1			Поле для свободного ввода1
68	Развитие физических качеств.Безопасные подвижные игры на улице.	1			Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1				Поле для свободного ввода1
2	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств.	1				Поле для свободного ввода1
3	Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета	1				Поле для свободного ввода1
4	Бег на 20м, 30м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1				Поле для свободного ввода1
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м.	1				Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель. Специальные	1				Поле для свободного

	беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».		ввода1
7	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Поле для свободного ввода1
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Поле для свободного ввода1
9	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	1	Поле для свободного ввода1
10	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	1	Поле для свободного ввода1
11	Равномерный бег (5 мин.). Подвижная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	1	Поле для свободного ввода1
12	Равномерный бег (5 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	1	Поле для свободного ввода1
13	Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Поле для свободного ввода1
14	Правила по Т/Б при занятиях спортивными играми.Правила игры в баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Поле для свободного ввода1

15	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1	Поле для свободного ввода1
16	Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Движение – основа здоровья	1	Поле для свободного ввода1
17	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-б/б. Развитие координационных качеств	1	Поле для свободного ввода1
18	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений. Пионербол.	1	Поле для свободного ввода1
19	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Правила игры "Пионербол".	1	Поле для свободного ввода1
20	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Пионербол.	1	Поле для свободного ввода1
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра "Пионербол"	1	Поле для свободного ввода1
22	Техника безопасности на уроках гимнастики.Развитие силовых	1	Поле для свободного

	способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		ввода1
23	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1	Поле для свободного ввода1
24	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	Поле для свободного ввода1
25	Разучить элементы акробатики. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей	1	Поле для свободного ввода1
26	Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	1	Поле для свободного ввода1
27	Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1	Поле для свободного ввода1
28	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом.	1	Поле для свободного ввода1
29	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей	1	Поле для свободного ввода1
30	Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге.	1	Поле для свободного

	Приседания и повороты в приседе. ОФП		ввода1
31	Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. ОФП.	1	Поле для свободного ввода1
32	Эстафеты с элементами акробатики. Разтитие ловкости, гибкости . Упражнения на растяжку.	1	Поле для свободного ввода1
33	Строевая подготовка. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	1	Поле для свободного ввода1
34	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1	Поле для свободного ввода1
35	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Поле для свободного ввода1
36	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	1	Поле для свободного ввода1
37	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	1	Поле для свободного ввода1
38	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход	1	Поле для свободного ввода1
39	Проверка техники попеременного	1	Поле для

	двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.		свободного ввода1
40	Техника одновременного одношажноого хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1	Поле для свободного ввода1
41	Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода	1	Поле для свободного ввода1
42	Горнолыжная техника (спуски и подъемы). Дистанция 1 км.	1	Поле для свободного ввода1
43	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1	Поле для свободного ввода1
44	Проведение встречной эстафеты с этапом до 120 м без палок. Прохождение до 1500 км в медленном темпе.	1	Поле для свободного ввода1
45	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 1000 км.	1	Поле для свободного ввода1
46	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1	Поле для свободного ввода1
47	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1500 м.	1	Поле для свободного

			ввода1
48	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км. Развитие выносливости.	1	Поле для свободного ввода1
49	Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1км с учетом времени.	1	Поле для свободного ввода1
50	Горнолыжная техника. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	Поле для свободного ввода1
51	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1	Поле для свободного ввода1
52	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Техника ведения мяча змейкой, с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола..	1	Поле для свободного ввода1
53	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Поле для свободного ввода1
54	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	Поле для свободного ввода1
55	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Стритбол.	1	Поле для свободного ввода1
56	Совершенствование техники бросков в	1	Поле для

	кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.		свободного ввода1
57	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.	1	Поле для свободного ввода1
58	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Правила поведения на стадионе.Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	1	Поле для свободного ввода1
59	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. КУ – челночный бег 3х10 м.	1	Поле для свободного ввода1
60	Бег с эстафетной палочкой. Специальные беговые упражнения. КУ – бег 20м, 30 м.	1	Поле для свободного ввода1
61	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с палочкой. КУ - бег 60 м на результат.	1	Поле для свободного ввода1
62	Совершенствование прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	1	Поле для свободного ввода1
63	КУ – прыжок в длину с места – на результат. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	Поле для свободного ввода1
64	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1	Поле для свободного ввода1

65	КУ - техника метания мяча. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости - бег до 6 мин.	1			Поле для свободного ввода1
66	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.Эстафетный бег по кругу и встречнная эстафета	1			Поле для свободного ввода1
67	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости - бег до мин.	1			Поле для свободного ввода1
68	Подведение итогов года. Дать задание на летние каникулы.	1			Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1				Поле для свободного ввода1
2	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств.	1				Поле для свободного ввода1
3	Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета	1				Поле для свободного ввода1
4	Бег на 20м, 30м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1				Поле для свободного ввода1
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м.	1				Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель. Специальные	1				Поле для свободного

	беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».		ввода1
7	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Поле для свободного ввода1
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Поле для свободного ввода1
9	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	1	Поле для свободного ввода1
10	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	1	Поле для свободного ввода1
11	Равномерный бег (5 мин.). Подвижная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	1	Поле для свободного ввода1
12	Равномерный бег (5 мин.). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Русская лапта». Развитие выносливости	1	Поле для свободного ввода1
13	Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Поле для свободного ввода1
14	Правила по Т/Б при занятиях спортивными играми.Правила игры в баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Поле для свободного ввода1

15	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1	Поле для свободного ввода1
16	Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Движение – основа здоровья	1	Поле для свободного ввода1
17	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-б/б. Развитие координационных качеств	1	Поле для свободного ввода1
18	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений. Пионербол.	1	Поле для свободного ввода1
19	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Правила игры "Пионербол".	1	Поле для свободного ввода1
20	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Пионербол.	1	Поле для свободного ввода1
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра "Пионербол"	1	Поле для свободного ввода1
22	Техника безопасности на уроках гимнастики.Развитие силовых	1	Поле для свободного

	способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		ввода1
23	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1	Поле для свободного ввода1
24	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	Поле для свободного ввода1
25	Разучить элементы акробатики. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей	1	Поле для свободного ввода1
26	Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	1	Поле для свободного ввода1
27	Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1	Поле для свободного ввода1
28	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом.	1	Поле для свободного ввода1
29	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей	1	Поле для свободного ввода1
30	Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге.	1	Поле для свободного

	Приседания и повороты в приседе. ОФП		ввода1
31	Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. ОФП.	1	Поле для свободного ввода1
32	Эстафеты с элементами акробатики. Разтитие ловкости, гибкости . Упражнения на растяжку.	1	Поле для свободного ввода1
33	Строевая подготовка. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	1	Поле для свободного ввода1
34	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1	Поле для свободного ввода1
35	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Поле для свободного ввода1
36	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	1	Поле для свободного ввода1
37	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	1	Поле для свободного ввода1
38	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход	1	Поле для свободного ввода1
39	Проверка техники попеременного	1	Поле для

	двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.		свободного ввода1
40	Техника одновременного одношажноого хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1	Поле для свободного ввода1
41	Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода	1	Поле для свободного ввода1
42	Горнолыжная техника (спуски и подъемы). Дистанция 1 км.	1	Поле для свободного ввода1
43	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1	Поле для свободного ввода1
44	Проведение встречной эстафеты с этапом до 120 м без палок. Прохождение до 1500 км в медленном темпе.	1	Поле для свободного ввода1
45	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 1000 км.	1	Поле для свободного ввода1
46	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1	Поле для свободного ввода1
47	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1500 м.	1	Поле для свободного

			ввода1
48	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км. Развитие выносливости.	1	Поле для свободного ввода1
49	Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1км с учетом времени.	1	Поле для свободного ввода1
50	Горнолыжная техника. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	Поле для свободного ввода1
51	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1	Поле для свободного ввода1
52	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Техника ведения мяча змейкой, с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола..	1	Поле для свободного ввода1
53	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Поле для свободного ввода1
54	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	Поле для свободного ввода1
55	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Стритбол.	1	Поле для свободного ввода1
56	Совершенствование техники бросков в	1	Поле для

	кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.		свободного ввода1
57	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.	1	Поле для свободного ввода1
58	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Правила поведения на стадионе.Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	1	Поле для свободного ввода1
59	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. КУ – челночный бег 3х10 м.	1	Поле для свободного ввода1
60	Бег с эстафетной палочкой. Специальные беговые упражнения. КУ – бег 20м, 30 м.	1	Поле для свободного ввода1
61	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с палочкой. КУ - бег 60 м на результат.	1	Поле для свободного ввода1
62	Совершенствование прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	1	Поле для свободного ввода1
63	КУ – прыжок в длину с места – на результат. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	Поле для свободного ввода1
64	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1	Поле для свободного

					ввода1
65	КУ - техника метания мяча. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости - бег до 6 мин.	1			Поле для свободного ввода1
66	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.Эстафетный бег по кругу и встречнная эстафета	1			Поле для свободного ввода1
67	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости - бег до 8 мин.	1			Поле для свободного ввода1
68	Подведение итогов года. Дать задание на летние каникулы.	1			Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ