

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа № 274 с углубленным изучением**  
**иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга**  
**198215, Санкт-Петербург, Дачный проспект 34, кор. 2, литер А, тел./факс:377-36-23**

## **РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
начальных классов

Председатель МО  
\_\_\_\_\_ /

Протокол № 5  
от «02» июня 2023 г.

## **СОГЛАСОВАНО**

решением Педагогического  
совета ГБОУ СОШ № 274  
с углубленным изучением  
иностранных языков  
Кировского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

## **УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ № 274  
с углубленным изучением  
иностранных языков  
Кировского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ /Н.П. Кузьмина

Приказ № 62  
от «30» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2231175)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**Санкт-Петербург 2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 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.

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы



больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## **2 КЛАСС**

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

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

## **3 КЛАСС**

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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



- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1		0	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1		0	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3		0	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	25		7	Поле для свободного ввода
2.2	Элементы баскетбола	15		3	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	29		7	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		81		17	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		6	Поле для свободного ввода
2.2	Элементы баскетбола	7		2	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	23		9	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	10		3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9		3	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	23	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		6	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	23		8	Поле для свободного ввода
2.3	Элементы баскетбола	9		3	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	10		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9		3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		5	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	22		10	Поле для свободного ввода
2.3	Элементы баскетбола	9		3	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	10		4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12		6	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	28	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики. Обучить построению в ширенгу, колонну. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1		Поле для свободного ввода 1
2	Современные физические упражнения. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Ознакомить с понятием низкий старт. Развивать скоростные и координационные способности.	1		Поле для свободного ввода 1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Закрепить технику бега на короткие дистанции. Бег 30 метров.	1		Поле для свободного ввода 1

4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Зачетный урок (Бег 30 метров).	1	1	Поле для свободного ввода
5	Способствовать развитию прыгучести. Скоростно-силовая подготовка. Ознакомить с техникой прыжка в длину с места.	1		Поле для свободного ввода
6	Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	1		Поле для свободного ввода
7	Закрепить технику прыжка в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	1		Поле для свободного ввода
8	Зачетный урок. (Прыжок в длину с места).	1	1	Поле для свободного ввода
9	Ознакомить с техникой выполнения многоскоков.	1		Поле для свободного ввода
10	Закрепить технику многоскоков.	1		Поле для свободного ввода
11	Зачетный урок (Многоскоки).	1	1	Поле для свободного ввода
12	Обучить технике метания мяча в цель Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Поле для свободного ввода
13	Совершенствовать технику метания мяча в цель. Развивать скоростно-силовые способности.	1		Поле для свободного ввода
14	Закрепить технику метания мяча в цель. Развивать скоростно-силовые способности.	1		Поле для свободного ввода



15	Зачетный урок (Метание малого мяча в цель).	1	1	Поле для свободного ввода
16	Ознакомить с техникой безопасности на уроках Гимнастики. Строевая подготовка. Элементы акробатики, виды перекатов. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Осанка человека. Упражнения для осанки	1		Поле для свободного ввода
17	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Строевая подготовка. Разучить элементы акробатики. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Развивать координационные способности.	1		Поле для свободного ввода
18	Правила поведения на уроках физической культуры. Строевая подготовка. Совершенствовать Элементы акробатики. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Развивать координационные способности.	1		Поле для свободного ввода
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Зачетный урок. (Стойка на лопатках).	1	1	Поле для свободного ввода

20	Исходные положения в физических упражнениях. Зачетный урок. (Кувырок вперед)	1	1	Поле для свободного ввода
21	Учимся гимнастическим упражнениям. Строевая подготовка. Повороты На право! На Лево! Кругом! Равновесие. Элементы акробатики. Обучить технике выполнения "гимнастический мост" Развитие гибкости.	1		Поле для свободного ввода
22	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Строевая подготовка. Равновесие. Элементы акробатики. Совершенствовать и закрепить технику "гимнастический мост" Развитие гибкости.	1		Поле для свободного ввода
23	Акробатические упражнения, основные техники. Зачетный урок (Мост из положения лежа).	1	1	Поле для свободного ввода
24	Акробатические упражнения, основные техники. Зачетный урок (Повороты: направо, налево, кругом).	1	1	Поле для свободного ввода
25	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Гимнастика. Висы и упоры на перекладине. Развивать силовые способности.	1		Поле для свободного ввода
26	Способы построения и повороты стоя на месте. Гимнастика. Способствовать	1		Поле для свободного ввода

	развию силовых способностей.Висы и упоры на перекладине.			
27	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)Гимнастика. Способствовать развию силовых способностей.Висы и упоры на перекладине.	1		Поле для свободного ввода1
28	Гимнастические упражнения с мячом.Гимнастика. Способствовать развитию силовых способностей.Висы и упоры на перекладине.	1		Поле для свободного ввода1
29	Гимнастические упражнения со скакалкой.Гимнастика. Зачетный урок. (Висы и упоры на перекладине).	1	1	Поле для свободного ввода1
30	Гимнастические упражнения в прыжках.Опорный прыжок. Обучить технике наскока на мостик. Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1		Поле для свободного ввода1
31	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.Опорный прыжок. Совершенствовать технику наскока на мостик. Лазание.	1		Поле для свободного ввода1
32	Подъем ног из положения лежа на животе.Опорный прыжок. Совершенствовать и закрепить технику наскока на мостик. Лазание и перелезание.	1		Поле для свободного ввода1

33	Сгибание рук в положении упор лежа.Опорный прыжок. Закрепить технику наскока на мостик. Лазание.	1		Поле для свободного ввода1
34	Разучивание прыжков в группировке.Зачетный урок (наскок на мостик).	1	1	Поле для свободного ввода1
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.Ритмическая гимнастика. Разучить музыкальный комплекс с предметами.	1		Поле для свободного ввода1
36	Ритмическая гимнастика. Совершенствовать музыкальный комплекс с предметами.	1		Поле для свободного ввода1
37	Ритмическая гимнастика. Совершенствовать и закрепить музыкальный комплекса с предметами.	1		Поле для свободного ввода1
38	Зачетный урок. Музыкальный комплекс с предметами.	1	1	Поле для свободного ввода1
39	Способствовать развитию гибкости. Различные виды наклонов.	1		Поле для свободного ввода1
40	Способствовать развитию гибкости. Различные виды наклонов.	1		Поле для свободного ввода1
41	История зарождения древних Олимпийских игр. Ознакомить с техникой безопасности в подвижных играх. ОРУ. Развивать скоростно-силовые способности.Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1

42	Развивать скоростно-силовые способности. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		Поле для свободного ввода 1
43	Развивать скоростно-силовые способности. Игры: «К своим флажкам», : «Пятнашки», Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода 1
44	. Развивать скоростно-силовые способности. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода 1
45	Развивать скоростно-силовые способности. «Пятнашки», Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода 1
46	Развивать скоростно-силовые способности. Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода 1
47	. Развивать скоростно-силовые способности. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода 1
48	Чем отличается ходьба от бега.. Развивать скоростно-силовые способности. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода 1
49	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.. Развивать скоростно-силовые способности. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода 1

50	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.. Развивать скоростно-силовые способности. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в передвижении с изменением скорости.. Развивать скоростно-силовые способности. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в передвижении с изменением скорости.Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	1		Поле для свободного ввода1
53	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	1		Поле для свободного ввода1
54	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	1		Поле для свободного ввода1
55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.Игры на развитие свойств	1		Поле для свободного ввода1

	внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).			
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
58	Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	1		Поле для свободного ввода
59	Ознакомить с техникой безопасности при работе с баскетбольными мячами. Развивать координационные способности. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1		Поле для свободного ввода
60	Баскетбол. Обучить ведению мяча на месте. Развивать координационные способности	1		Поле для свободного ввода
61	Баскетбол. Совершенствовать ведение мяча на месте. Развивать координационные способности	1		Поле для свободного ввода

62	Баскетбол. Совершенствовать ведение мяча на месте.Развивать координационные способности	1		Поле для свободного ввода
63	Баскетбол. Совершенствовать и закрепить ведение мяча на месте.Развивать координационные способности	1		Поле для свободного ввода
64	Зачет (ведение мяча на месте).	1	1	Поле для свободного ввода
65	Обучить броску и ловли мяча в паре.	1		Поле для свободного ввода
66	Совершенствовать бросок и ловлю мяча в паре.	1		Поле для свободного ввода
67	Закрепить бросок и ловлю мяча в паре.	1		Поле для свободного ввода
68	Зачетный урок (бросок и ловля мяча в паре)	1	1	Поле для свободного ввода
69	Обучить броску мяча в кольцо "снизу".	1		Поле для свободного ввода
70	Совершенствовать бросок мяча в кольцо "снизу".	1		Поле для свободного ввода
71	Совершенствовать и закрепить бросок мяча в кольцо "снизу".	1		Поле для свободного ввода
72	Закрепить бросок мяча в кольцо "снизу".	1		Поле для свободного ввода
73	Зачет бросок мяча в кольцо "снизу".	1	1	Поле для свободного ввода



74	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		Поле для свободного ввода
75	Закаливание организма (обтирание). Ознакомить стехникой безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП.	1		Поле для свободного ввода
76	Развивать скоростные качества и быстроту двигательной реакции. Челночный бег 3*10 м.	1		Поле для свободного ввода
77	Зачет. Челночный бег 3*10 м.	1	1	Поле для свободного ввода
78	Развивать силовую выносливость. Поднимание туловища за 30 сек.	1		Поле для свободного ввода
79	Зачет. Поднимание туловища за 30 сек.	1	1	Поле для свободного ввода
80	Развивать силовую выносливость мышц рук. Подтягивание на перекладине.	1		Поле для свободного ввода
81	Развивать силовую выносливость мышц рук. Отжимание в упоре лежа от скамейки.	1		Поле для свободного ввода
82	Развивать силовую выносливость мышц рук. Подтягивание на перекладине.	1		Поле для свободного ввода
83	Развивать силовую выносливость мышц рук. Отжимание в упоре лежа от скамейки.	1		Поле для свободного ввода
84	Зачетный урок (подтягивание на перекладине)	1	1	Поле для свободного ввода

85	Зачетный урок отжимание от скамейки.	1	1	Поле для свободного ввода
86	Ознакомить стехникой безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Обучить прыжку в высоту способом перешагивание через резинку.	1		
87	Легкая атлетика. Развивать прыгучесть. Совершенствовать и закрепить прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1		Поле для свободного ввода1
88	Легкая атлетика. Развивать прыгучесть. Закрепить прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1		Поле для свободного ввода1
89	Зачетный урок ( Прыжки в высоту через резинку).	1	1	Поле для свободного ввода1
90	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		Поле для свободного ввода1
91	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		Поле для свободного ввода1
92	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		Поле для свободного ввода1
93	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Поле для свободного ввода1
94	Развивать прыгучесть.Прыжок в длину с места	1		Поле для свободного ввода1
95	Зачетный урок (Прыжок в длину сместа)	1	1	Поле для свободного ввода1

96	Обучение способам организации игровых площадок.Развивать скоростно-силовые качества. Обучить метанию мяча в цель.	1		Поле для свободного ввода
97	Обучение способам организации игровых площадок.Развивать скоростно-силовые качества. Совершенствовать и закрепить метание мяча в цель.	1		Поле для свободного ввода
98	Зачетный урок. Метание мяча в цель.	1	1	Поле для свободного ввода
99	Легкая атлетика. Круговая тренировка.	1		Поле для свободного ввода
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	21	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики.ОРУв движении. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		Поле для свободного ввода1
2	Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции 30 и 60 м.Развивать скоростые и координационные способности.Высокий и низкий старт. Зарождение Олимпийских игр.	1		Поле для свободного ввода1
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
4	.Развивать скоростые и координационные способности в беге 30 и 60 м. Современные Олимпийские игры	1		Поле для свободного ввода1
5	Зачетный урок (Бег 30 метров). Физические качества	1	1	Поле для свободного ввода1

6	Сила как физическое качество. Зачетный урок (Бег 60 метров).	1	1	Поле для свободного ввода1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
8	Зачетный урок. (Прыжок в длину с места).	1	1	Поле для свободного ввода1
9	Выносливость как физическое качество.ОРУ в движении. Совершенствовать технику многоскоков.	1		Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений.Закрепить технику многоскоков.	1		Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений.Зачетный урок (Многоскоки).	1	1	Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.Ознакомить с техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развивать скоростно-силовые способности.	1		Поле для свободного ввода1

13	<p>Закаливание организма. Совершенствовать и закрепить метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развивать скоростно-силовые способности.</p>	1		Поле для свободного ввода1
14	<p>Утренняя зарядка. Зачетный урок (Метание малого мяча в цель).</p>	1	1	Поле для свободного ввода1
15	<p>Ознакомить техникой безопасности на уроках Гимнастики. Строевая подготовка. Элементы акробатики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Составление комплекса утренней зарядки.</p>	1		Поле для свободного ввода1
16	<p>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Развивать координационные способности. Строевая подготовка. Элементы акробатики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных</p>	1		Поле для свободного ввода1

	элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.			
17	Строевые упражнения и команды. Зачетный урок. (Стойка на лопатках).	1	1	Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды. Зачетный урок. (Кувырок вперед).	1	1	Поле для свободного ввода1
19	Развивать координационные способности и гибкость. Строевая подготовка. Равновесие. Построения и перестроения, строевые команды, повороты «направо», «налево». Элементы акробатики. Мост из положения лежа. Развивать гибкость.	1		Поле для свободного ввода1
20	Зачетный урок (Мост из положения лежа).	1	1	Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка. Зачетный урок (Повороты: направо, налево, кругом).	1	1	Поле для свободного ввода1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Гимнастика. Развивать силовые способности. Висы и упоры на	1		Поле для свободного ввода1

	<p>перекладине. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».</p>			
23	<p>Ходьба на гимнастической скамейке. Гимнастика. Развивать силовые способности. Висы и упоры на перекладине. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».</p>	1		Поле для свободного ввода1
24	<p>Гимнастика. Зачетный урок. (Висы и упоры на перекладине).</p>	1	1	Поле для свободного ввода1
25	<p>Опорный прыжок. Обучить техники наскока на мостик. Лазание. Перелезание через коня, лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».</p>	1		Поле для свободного ввода1
26	<p>Упражнения с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок. Совершенствовать технику наскока на мостик. Лазание. Перелезание через коня, лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».</p>	1		Поле для свободного ввода1



27	Упражнения с гимнастическим мячом.Опорный прыжок. Закрепить технику наскока на мостик.Лазание. Перелезание через коня, горку матов, лазание по гимнастической стенке, и скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		Поле для свободного ввода1
28	Зачетный урок (наскок на мостик).	1		Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения.Ритмическая гимнастика. Обучить музыкальному комплексу с предметами.	1		Поле для свободного ввода1
30	Танцевальные гимнастические движения.Ритмическая гимнастика. Совершенствовать музыкальный комплекс с предметами.	1		Поле для свободного ввода1
31	Ритмическая гимнастика. Совершенствовать музыкальный комплекс с предметами.	1		Поле для свободного ввода1
32	Сложно координированные прыжковые упражнения.Ритмическая гимнастика. Совершенствовать и закрепить музыкальный комплекс с предметами. .	1		Поле для свободного ввода1
33	Зачетный урок. Музыкальный комплекс с предметами.	1	1	Поле для свободного ввода1
34	Бег с поворотами и изменением направлений.Ознакомить с техникой безопасности на уроках подвижных	1		Поле для свободного ввода1

	игр.ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развивать скоростно-силовые способности.			
35	Бег с поворотами и изменением направлений.ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развивать скоростно-силовые способности.	1		Поле для свободного ввода1
36	Сложно координированные беговые упражнения. Зачетный урок. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развивать скоростно-силовые способности.	1	1	Поле для свободного ввода1
37	Зачётный урок (эстафеты). ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	1	Поле для свободного ввода1
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр.ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развить скоростно-силовые способности. .	1		Поле для свободного ввода1
39	Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	1		Поле для свободного ввода1
40	Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	1		Поле для свободного ввода1
41	Зачетный урок. Игры на развитие координации движений,	1	1	Поле для свободного ввода1

	ориентировки в пространстве, эстафеты.			
42	Игры на развитие координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
43	Игры на развитие координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
44	Ознакомить стехникой безопасности при работе с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развивать скоростно-силовые способности.	1		Поле для свободного ввода1
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развивать координационные способности.	1		Поле для свободного ввода1
46	Зачетный урок. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	1	Поле для свободного ввода1
47	Развивать координационные способности.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо,	1		Поле для свободного ввода1

	щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу».			
48	Развивать координационные способности. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1		Поле для свободного ввода1
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развивать координационные способности.	1		Поле для свободного ввода1
50	Зачетный урок. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	1	Поле для свободного ввода1
51	Ознакомить с техникой безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП. ОРУ в движении.	1		Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Развивать выносливость. Понятие	1		Поле для свободного ввода1

	скорость бега. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
55	Зачетный урок (челночный бег 3X 10м)	1	1	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа.	1		Поле для свободного ввода1
57	Зачетный урок. Поднимание туловища.	1	1	Поле для свободного ввода1
58	Развивать силовую выносливость мышц рук.. Отжимание от скамейки.	1		Поле для свободного ввода1
59	Зачетный урок. Отжимание от скамейки.	1	1	Поле для свободного ввода1
60	Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Прыжки в высоту способом перешагивание через резинку.	1		Поле для свободного ввода1
61	Легкая атлетика. Развивать прыгучесть. Прыжки в высоту через резинку.	1		Поле для свободного ввода1
62	Зачетный урок ( Прыжки в высоту через резинку).	1	1	Поле для свободного ввода1

63	Развивать скоростные способности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода <sup>1</sup>
64	Зачетный урок (бег 30 метров)	1	1	Поле для свободного ввода
65	Развивать скоростно-силовые качества. Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода
66	Развивать скоростно-силовые качества. Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода
67	Зачетный урок. Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров.	1	1	Поле для свободного ввода.
68	Легкая атлетика. Круговая тренировка.	1		Поле для свободного ввода
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Физическая культура у древних народов.	1		Поле для свободного ввода 1
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Развивать скоростные и координационные способности. Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт.	1		Поле для свободного ввода 1
3	История появления современного спорта. Зачетный урок (Бег 30 метров).	1	1	Поле для свободного ввода 1
4	Виды физических упражнений. Высокий и низкий старт. Развивать скорость в беге на короткие дистанции. Бег 60 м.	1		Поле для свободного ввода 1

5	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Зачетный урок (Бег 60 метров).	1	1	Поле для свободного ввода 1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Развивать прыгучесть. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	1		Поле для свободного ввода 1
7	Дозировка физических нагрузок. Закрепить технику прыжка в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	1		Поле для свободного ввода 1
8	Зачетный урок. (Прыжок в длину с места).	1	1	Поле для свободного ввода 1
9	Закаливание организма под душем. Совершенствовать технику многоскоков.	1		Поле для свободного ввода 1
10	Дыхательная и зрительная гимнастика. Закрепить технику многоскоков.	1		Поле для свободного ввода 1
11	Зачетный урок (Многоскоки).	1	1	Поле для свободного ввода 1
12	Развивать скоростно-силовые способности. Совершенствовать и закрепить технику метания малого мяча в цель.	1		Поле для свободного ввода 1



13	Зачетный урок (Метание малого мяча в цель).	1	1	Поле для свободного ввода1
14	"Ознакомить с техникой безопасности на уроках Гимнастики. Строевая подготовка. Элементы акробатики. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1		Поле для свободного ввода1
15	Строевая подготовка. Развивать координационные способности и гибкость. Элементы акробатики. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед.	1		Поле для свободного ввода1
16	Строевая подготовка. Развивать координационные способности и гибкость. Элементы акробатики. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед.	1		Поле для свободного ввода1
17	Зачетный урок. (Стойка на лопатках).	1	1	Поле для свободного ввода1
18	Зачетный урок. (Кувырок вперед).	1		Поле для свободного ввода1
19	Строевая подготовка. Равновесие. Элементы акробатики. Развивать гибкость.Мост из положения лежа Прыжки через скакалку.	1		Поле для свободного ввода1

20	Строевая подготовка. Равновесие. Элементы акробатики. Развивать гибкость.Мост из положения лежа.	1		Поле для свободного ввода1
21	Зачетный урок (Мост из положения лежа).	1	1	Поле для свободного ввода1
22	Зачетный урок (Повороты: направо, налево, кругом).	1	1	Поле для свободного ввода1
23	Гимнастика. Опорный прыжок. Обучить технике наскока на мостик. Лазание и перелезание.	1		Поле для свободного ввода1
24	Гимнастика.Опорный прыжок. Совершенствовать технику наскока на мостик. Лазание и перелезание.	1		Поле для свободного ввода1
25	Опорный прыжок. Совершенствовать и закрепить технику наскока на мостик.	1		Поле для свободного ввода1
26	Зачетный урок (наскок на мостик).	1	1	Поле для свободного ввода1
27	Ритмическая гимнастика. Разучить музыкальный комплекс с предметами.	1		Поле для свободного ввода1
28	Ритмическая гимнастика. Совершенствовать музыкальный комплекс с предметами.	1		Поле для свободного ввода1
29	Ритмическая гимнастика. Совершенствовать и закрепить музыкальный комплекс с предметами.	1		Поле для свободного ввода1
30	Зачетный урок.Музыкальный комплекс с предметами.	1	1	Поле для свободного ввода1

31	Ознакомить с техникой безопасности в подвижных играх. ОРУ. Развивать скоростно-силовые способности.	1		Поле для свободного ввода1
32	Развивать скоростно-силовые способности. Подвижные игры и эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
33	Развивать скоростно-силовые способности. Подвижные игры и эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
34	Развивать скоростно-силовые способности. Подвижные игры и эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
35	Беговые упражнения с координационной сложностью.Развивать скоростно-силовые способности. Подвижные игры и эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
36	Беговые упражнения с координационной сложностью.Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	1		Поле для свободного ввода1
37	Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	1		Поле для свободного ввода1
38	Игры на развитие координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1

39	Игры на развитие координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
40	Игры на развитие координации движений, ориентировки в пространстве, эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
41	Ознакомить стехникой безопасности при работе с баскетбольными мячами. Развивать координационные способности. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1		Поле для свободного ввода1
42	Баскетбол. Обучить технике ведения мяча в движении. Развивать координационные способности.	1		Поле для свободного ввода1
43	Баскетбол. Совершенствовать ведение мяча в движении .Развивать координационные способности.	1		Поле для свободного ввода1
44	Баскетбол. Совершенствовать и закрепить ведение мяча в движении.	1		Поле для свободного ввода1
45	Зачетный урок ( ведение мяча в движении).	1		Поле для свободного ввода1
46	Зачетный урок ( ведение мяча в движении).	1	1	Поле для свободного ввода1
47	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в парах, в движении.	1		Поле для свободного ввода1

48	Баскетбол. Совершенствовать и закрепить технику ловли и передачи мяча в парах, в движении.	1		Поле для свободного ввода
49	Зачетный урок ( ловля и передача мяча в парах, в движении).	1	1	Поле для свободного ввода
50	"Ознакомить с техникой безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП. Закаливание организма (обтирание). "	1		Поле для свободного ввода
51	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развивать выносливость. Понятие скорость бега	1		Поле для свободного ввода
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода
53	Развивать скоростно-силовые качества. Челночный бег 3x10 м.	1		Поле для свободного ввода
54	Зачетный урок (челночный бег 3X 10м)	1	1	Поле для свободного ввода
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Поле для свободного ввода
56	Зачетный урок. Поднимание туловища.	1	1	Поле для свободного ввода

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Развивать силовую выносливость мышц рук.. Отжимание от скамейки.	1		Поле для свободного ввода 1
58	Зачетный урок. Отжимание от скамейки.	1	1	Поле для свободного ввода 1
59	Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Прыжки в высоту способом перешагивание через резинку.	1		Поле для свободного ввода 1
60	Легкая атлетика. Развивать прыгучесть. Прыжки в высоту через резинку.	1		Поле для свободного ввода 1
61	Зачетный урок ( Прыжки в высоту через резинку).	1	1	Поле для свободного ввода 1
62	Развивать скоростные способности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода 1
63	Зачетный урок (бег 30 метров)	1	1	Поле для свободного ввода 1
64	Развивать скоростно-силовые качества. Метание малого мяча в цель	1		Поле для свободного ввода 1

	(2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.			
65	Развивать скоростно-силовые качества. Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода 1
66	Зачетный урок. Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров.	1	1	Поле для свободного ввода 1
67	Легкая атлетика. Круговая тренировка.	1		Поле для свободного ввода 1
68	Легкая атлетика. Круговая тренировка.	1		Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Из истории развития физической культуры в России	1		Поле для свободного ввода1
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Развивать скоростные и координационные способности.	1		Поле для свободного ввода1
3	Из истории развития национальных видов спорта.Высокий и низкий старт. Развивать скорость в беге на короткие дистанции. Бег 30 м и 60 м.	1		Поле для свободного ввода1
4	Зачетный урок (Бег 30 метров).	1	1	Поле для свободного ввода1
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.Зачетный урок (Бег 60 метров).	1	1	Поле для свободного ввода1



6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствовать прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	1		Поле для свободного ввода1
7	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Закрепить прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	1		Поле для свободного ввода1
8	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Зачетный урок. (Прыжок в длину с места).	1	1	Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Развивать скоростно-силовые способности. Метание малого мяча на дальность.	1		Поле для свободного ввода1
10	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Развивать скоростно-силовые способности. Метание малого мяча на дальность.	1		Поле для свободного ввода1
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Зачетный урок (Метание малого мяча на дальность).	1	1	Поле для свободного ввода1
12	Ознакомить с техникой безопасности на уроках гимнастики. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества:	1		Поле для свободного ввода1

	сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.			
13	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевая подготовка. Элементы акробатики. Развивать координационные способности. Совершенствовать и закрепить стойку на лопатках.	1		Поле для свободного ввода1
14	Строевая подготовка. Элементы акробатики. Развить координационные способности. Совершенствовать и закрепить кувырок вперёд.	1		Поле для свободного ввода1
15	Зачетный урок. (Стойка на лопатках).	1	1	Поле для свободного ввода1
16	Зачетный урок. (Кувырок вперед)	1	1	Поле для свободного ввода1
17	Строевая подготовка. Равновесие. Элементы акробатики. Развивать гибкость. Совершенствовать и закрепить мост из положения лёжа на полу.	1		Поле для свободного ввода1
18	Строевая подготовка. Равновесие. Элементы акробатики. Развивать гибкость. Закрепить строевые команды.	1		Поле для свободного ввода1
19	Зачетный урок (Мост из положения лежа).	1	1	Поле для свободного ввода1
20	Зачетный урок (Повороты: направо, налево, кругом).	1	1	Поле для свободного ввода1

21	Ритмическая гимнастика. Висы и упоры на перекладине. Развить силовые способности.	1		Поле для свободного ввода1
22	Опорный прыжок. Обучить технике прыжка «Ноги врозь» через гимнастического козла. Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.	1		Поле для свободного ввода1
23	Опорный прыжок. Совершенствовать технику прыжка «Ноги врозь». Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.	1		Поле для свободного ввода1
24	Опорный прыжок. Совершенствовать и закрепить технику прыжка «Ноги врозь». Фазы прыжка.	1		Поле для свободного ввода1
25	Зачетный урок. Опорный прыжок. Прыжок через гимнастического козла «Ноги врозь»	1	1	Поле для свободного ввода1
26	История зарождения древних Олимпийских игр. Ознакомить с техникой безопасности в подвижных играх и эстафетах. ОРУ. Эстафеты.	1		Поле для свободного ввода1
27	Зачетный урок «Эстафета Передача Олимпийского огня»	1	1	Поле для свободного ввода1
28	Беговые упражнения. Развивать скоростные способности. «Эстафета-«Веселый ручеек»	1		Поле для свободного ввода1
29	Беговые упражнения. Зачетный урок «Эстафета-«Веселый ручеек».	1	1	Поле для свободного ввода1

30	Развивать скоростные способности.«Эстафета- Летающий обруч»	1		Поле для свободного ввода1
31	Зачетный урок «Эстафета- Летающий обруч»	1	1	Поле для свободного ввода1
32	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча	1		Поле для свободного ввода1
33	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Поле для свободного ввода1
34	Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	1		Поле для свободного ввода1
35	Игры на развитие свойств внимания (концентрации, переключения, устойчивости, объема внимания).	1		Поле для свободного ввода1
36	Зачетный урок Тест «Попади не глядя»	1	1	Поле для свободного ввода1
37	Ознакомить с техникой безопасности при работе с баскетбольными мячами. Развивать координационные способности. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1		Поле для свободного ввода1
38	Баскетбол. Обучить ведению мяча в движении. Развивать координационные способности.	1		Поле для свободного ввода1
39	Баскетбол. Совершенствовать и закрепить ведение мяча в движении.	1		Поле для свободного ввода1

40	Зачетный урок.Баскетбол. Техника ведения мяча в движении.	1	1	Поле для свободного ввода1
41	Баскетбол. Обучить попеременному ведению мяча змейкой с броском в кольцо и последующей передачей.	1		Поле для свободного ввода1
42	Баскетбол. Совершенствовать и закрепить ведение мяча змейкой с броском в кольцо и последующей передачей.	1		Поле для свободного ввода1
43	Баскетбол. Зачетный урок. (Ведение мяча змейкой с броском в кольцо и последующей передачей).	1	1	Поле для свободного ввода1
44	Развить координационную способность. Учебная игра.	1		Поле для свободного ввода1
45	Баскетбол. Зачетный урок.(Тактические действия во время учебной игры)	1	1	Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. .Ознакомить с техникой безопасности на уроках кроссовой и силовой подготовки. Развивать скоростную выносливость.	1		Поле для свободного ввода1
47	Зачетный урок (челночный бег 3x10м).	1	1	Поле для свободного ввода1
48	Развить скоростно-силовые качества. Применительно к сдаче норматива "прыжок в длину с места"	1		Поле для свободного ввода1
49	Зачетный урок (прыжок в длину с места).	1	1	Поле для свободного ввода1

50	Развить силовую выносливость.	1		Поле для свободного ввода1
51	Зачетный урок (Приседание на одной ноге).	1	1	Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		Поле для свободного ввода1
53	Зачетный урок (Отжимание от скамейки).	1	1	Поле для свободного ввода1
54	Развить прыжковую выносливость.	1		Поле для свободного ввода1
55	Зачетный урок (Прыжки на скакалке)..	1	1	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		Поле для свободного ввода1
57	Зачетный урок (Поднимание туловища).	1	1	Поле для свободного ввода1
58	Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Обучить технике прыжка в высоту через планку.Прыжки в высоту с разбега способом "Перешагивание". Основные фазы прыжка. Техника разбега.	1		Поле для свободного ввода1
59	Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом «ножницы».	1		Поле для свободного ввода1

	Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полета и приземления.			
60	Развивать прыгучесть. Совершенствовать и закрепить технику прыжка в высоту.	1		Поле для свободного ввода1
61	Зачетный урок (техника прыжка в высоту способом «ножницы»).	1	1	Поле для свободного ввода1
62	Зачетный урок (прыжок в высоту на результат).	1	1	Поле для свободного ввода1
63	Развивать быстроту и скорость в беге на короткие дистанции 30 и 60 метров.Высокий и низкий старт.	1		Поле для свободного ввода1
64	Зачетный урок (бег 30 метров).	1	1	Поле для свободного ввода1
65	Зачетный урок (бег 60м)	1	1	Поле для свободного ввода1
66	Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	1		Поле для свободного ввода1
67	Зачетный урок (Прыжок в длину с разбега)	1	1	Поле для свободного ввода1
68	Легкая атлетика. Круговая тренировка.	1	1	Поле для свободного ввода
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	28	





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

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования
1.	<p align="center"><i>Демонстрационные учебные пособия</i></p> 1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. 1.2. Плакаты методические
2.	<p align="center"><i>Технические средства обучения (ТСО)</i></p> 2.1. DVD-плеер 2.2. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. 2.3. Радиомикрофон 2.4. Мегафон
3.	<p align="center"><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></p> 3.1. Стенка гимнастическая 3.2. Бревно гимнастическое 3.3. Козел гимнастический 3.4. Конь гимнастический 3.5. Перекладина гимнастическая 3.6. Канат для лазанья с механизмом крепления 3.7. Мост гимнастический 3.8. Скамейка гимнастическая жесткая 3.9. Гантели наборные 3.10. Маты гимнастические 3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг) 3.12. Мяч малый (теннисный) 3.13. Скакалка гимнастическая 3.14. Палка гимнастическая 3.15. Обруч гимнастический 3.16. Секундомер 3.17. Сетка для переноса малых мячей <p align="center"><i>Легкая атлетика</i></p> 3.18. Планка для прыжков в высоту 3.19. Стойка для прыжков в высоту 3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину 3.21. Рулетка измерительная 3.22. Номера нагрудные <p align="center"><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> 3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой 3.25. Мячи баскетбольные 3.26. Стойки волейбольные универсальные 3.27. Сетка волейбольная 3.28. Мячи волейбольные 3.29. Мячи футбольные 3.30. Компрессор для накачивания мячей

	<i>Средства первой помощи</i>
	3.31. Аптечка медицинская
<b>4.</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b> 4.1. Спортивный зал игровой 4.2. Спортивный зал гимнастический 4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек 4.4. Туалет 4.5. Зоны рекреации 4.6. Кабинет учителя 4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
<b>5.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b> 5.1. Легкоатлетическая дорожка 5.2. Сектор для прыжков в длину 5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 5.4. Площадка игровая баскетбольная 5.5. Площадка игровая волейбольная 5.6. Гимнастический городок 5.7. Полоса препятствий
<b>6.</b>	<b><i>Цифровые информационные инструменты и источники.</i></b> Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы:

В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2019 г.

2. Рабочие программы Физическая культура по учебнику В.И. Ляха 1-4 классы «Школа России» 2020 г.

3. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования.

**Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2005 г.**

4. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.

Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.

5. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.

Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.

5. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

6. -Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

## ИНТЕРНЕТ

### Интернет ресурсы

[www. edu](http://www.edu) - "Российское образование" Федеральный портал.

[www.school.edu](http://www.school.edu) - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) "Сеть творческих учителей"

[www .festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html) – Пособие для учителя.

[http: |www.prosv.ru|ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html)- Методическое пособие для учителя физической культуры.

