

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района
МКОУ ХМР "СОШ с. Батово"

УТВЕРЖДЕНО

директор

Постовалов А.С.

Пр. 180 - 0

от «23» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 648540)

учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)

для учащихся 1 – 4 классов

с.Батово 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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;

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
1.2	Осанка человека	1	0	1	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в	1	0	0	Презентация. Учебник

	режиме дня школьника				"Физическая культура 1-4 класс.
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	Рассказ и показ учителя. Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
2.2	Лыжная подготовка	18	0	18	Рассказ и показ учителя. Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	Рассказ и показ учителя. Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	Рассказ и показ учителя. Презентация.
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Рассказ и показ учителя. Презентация.
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	62	

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	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	Рассказ и показ учителя. Презентация.
2.2	Лыжная подготовка	20	0	20	Рассказ и показ учителя. Презентация.
2.3	Легкая атлетика	16	0	16	Рассказ и показ учителя. Презентация.
2.4	Подвижные игры	11	0	11	Рассказ и показ учителя. Презентация.
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Презентация. Рассказ и показ учителя.
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64	

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	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	Рассказ и показ учителя. Презентация.
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	Рассказ и показ учителя. презентация.
2.3	Лыжная подготовка	20	0	20	Рассказ и показ учителя. Презентация.
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	11	0	11	Рассказ и показ учителя. Презентация.
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Рассказ и показ учителя. Презентация.
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	62	

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	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс".

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс". Рассказ и показ учителя.
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс. Рассказ и показ учителя.
2.3	Лыжная подготовка	20	0	20	Презентация. Учебник "Физическая культура 1-4 класс. Рассказ и показ учителя.
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	Презентация. Рассказ и показ учителя.
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Презентация. Рассказ и показ учителя.
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности по легкой атлетике на уроке физкультуры. Разучивание ходьбы под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя.
2	Легкая атлетика. Ознакомление со строевыми командами. Закрепление ходьбы под счет	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
3	Легкая атлетика. Повторение ходьбы под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	1	0	1		Практическая работа
4	Знания о физической культуре	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
5	Легкая атлетика. Продолжение обучению ходьбы под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Техника	1	0	1		Практическая работа

	челночного бега.					
6	Легкая атлетика. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Понятие «короткая дистанция».	1	0	1		Практическая работа
7	Легкая атлетика. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба под счёт. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60м .	1	0	1		Практическая работа
8	Легкая атлетика. Разучивание прыжков на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
9	Режим дня школьника.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
10	Легкая атлетика. Закрепление прыжков на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Бег 60 м на время.	1	0	1		Практическая работа.
11	Легкая атлетика. Разучивание метания малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
12	Гигиена человека.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация
13	Гимнастика. Ознакомление с	1	0	1		Практическая

	инструктажем по технике безопасности по гимнастике на уроке физкультуры. Разучивание строевых упражнений (повороты на месте). Разучивание подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.					работа; Рассказ и показ учителя.
14	Гимнастика. Закрепление строевых упражнений (повороты на месте). Разучивание подтягивание на гимнастической перекладине. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
15	Гимнастика. Разучивание кувырка вперед, назад. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация.
16	Осанка человека.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
17	Гимнастика. Закрепление кувырка вперед, назад. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	0	1		Практическая работа
18	Гимнастика. Повторение кувырка вперед, назад. Разучивание стойки на лопатках. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
19	Гимнастика. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на	1	0	1		Практическая работа

	носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.					
20	Гимнастика. Разучивание лазание по канату. Разучивание ходьба по гимнастическому бревну с мячом и без мяча.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация.
21	Гимнастика. Закрепление техники лазания по канату. Упражнение со скакалкой. Закрепление ходьбы по гимнастическому бревну.	1	0	1		Практическая работа
22	Гимнастика. Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Акробатика. Повторить технику кувырка вперед, назад, стойка на лопатках.	1	0	1		Практическая работа
23	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
24	Гимнастика. Разучивание упражнения на шведской стенке. ОРУ в движении. Разучивание перелезание через гимнастического козла. Развитие силовых способностей. Закрепление	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя

	подтягивания на перекладине.					
25	Гимнастика. Закрепить упражнения на шведской стенке. ОРУ в движении. Закрепление перелезание через гимнастического козла. Развитие силовых способностей. Повторение подтягивания на перекладине. Упражнение на гибкость	1	0	1		Практическая работа
26	Подвижные игры. Игра «Кот и мышь»	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
27	Подвижные игры. Игра «Смена мест».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
28	Подвижные игры. Игра «Попади в корзину».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
29	Подвижные игры. Ловля и броски мяча в парах. Игра «Затейники».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
30	Подвижные игры. Индивидуальная работа с мячом. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
31	Подвижные игры. Игра "Цепи кованные".	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
32	Подвижные игры. Игра "Третий лишний".	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и

						показ учителя.
33	Лыжная подготовка. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности на уроках лыжной подготовке. Подборка лыж, ботинок, палок, форма одежды.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ и показ учителя. Презентация.
34	Лыжная подготовка. Разучивание построения с лыжами в руках и надевание креплений. Разучивание ступающему шагу.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
35	Лыжная подготовка. Разучивание поворотам на месте переступанием. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
36	Лыжная подготовка. Закрепление поворотов на месте переступанием. Закрепление ступающим шагом.	1	0	1		Практическая работа
37	Лыжная подготовка. Повторение техники передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.	1	0	1		Практическая работа
38	Лыжная подготовка. Разучивание спуска в основной стойке. Подъем в гору «лесенкой».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
39	Лыжная подготовка. Закрепление спуска с горы в основной стойке. Подъем в гору «лесенкой».	1	0	1		Практическая работа
40	Лыжная подготовка. Повторение	1	0	1		Практическая

	спуска с горы в основной стойке. Подъем в гору «лесенкой». Игра «Кто дальше?»					работа
41	Лыжная подготовка. Совершенствование низкой стойки в момент спуска с горы.	1	0	1		Практическая работа
42	Лыжная подготовка. Повторение техники выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствование низкой стойки в момент спуска с горки.	1	0	1		Практическая работа
43	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.	1	0	1		Практическая работа
44	Лыжная подготовка. Соревнование по дистанции 500м.	1	0	1		Практическая работа
45	Лыжная подготовка. Повторение техники передвижения скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа
46	Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа
47	Лыжная подготовка. Прохождение средним темпом дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	1	0	1		Практическая работа

48	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом .	1	0	1		Практическая работа
49	Лыжная подготовка. Повторить технику поворотов на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж.	1	0	1		Практическая работа
50	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом на время.	1	0	1		Зачёт.
51	Подвижные игры. «Волк и гуси».	1	0	1		Практическая работа
52	Подвижные игры. "Штандер стоп".	1	0	1		Практическая работа.
53	Гимнастика. Повторить технику подтягивания на перекладине. Упражнение на гибкость. Отжимание от пола.	1	0	1		Практическая работа
54	Гимнастика. Повторить упражнения с гимнастическим обручем. ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа
55	Гимнастика. Повторить подтягивание на низкой перекладине. Повторить упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		Практическая работа
56	Гимнастика. Повторение отжимания от пола. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		Практическая работа.

57	Легкая атлетика. Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1	0	1		Практическая работа. Рассказ и показ учителя. Презентация.
58	Легкая атлетика. Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием»	1	0	1		Практическая работа.
59	Легкая атлетика. Повторение прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1	0	1		Практическая работа
60	Легкая атлетика. Продолжению обучению прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	0	1		Практическая работа.
61	Легкая атлетика. Метание мяча в цель с расстояния 6 метров. Продолжение обучению низкому старту. Бег 30м. на время.	1	0	1		Практическая работа
62	Легкая атлетика. Совершенствовать технику метания мяча в цель с расстояния 6 м.	1	0	1		Практическая работа.
63	Пробное тестирование с соблюдением правил техники выполнение испытание (тестов) 1 ступени ГТО.	1	0	1		Рассказ и показ учителя. Практическая работа.
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Практическая работа.
65	Подвижные игры. «Чай, чай-выручай».	1	0	1		Практическая

						работа.
66	Подвижные игры. «Волк во рву».	1	0	1		Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности по легкой атлетике на уроке физкультуры. Разучивание ходьбы под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя.
2	Легкая атлетика. Ознакомление со строевыми командами. Закрепление ходьбы под счет.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
3	Легкая атлетика. Повторение ходьбы под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
4	Знания о физической культуре.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
5	Легкая атлетика. Продолжение обучению ходьбы под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Техника челночного бега.	1	0	1		Практическая работа

6	Легкая атлетика. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Понятие «короткая дистанция».	1	0	1		Практическая работа
7	Легкая атлетика. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба под счёт. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60м	1	0	1		Практическая работа
8	Легкая атлетика. Разучивание прыжков на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
9	Физическое развитие и его измерения.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация
10	Легкая атлетика. Закрепление прыжков на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Бег 60 м на время.	1	0	1		Практическая работа
11	Легкая атлетика. Разучивание метания малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя
12	Занятия по восстановлению здоровья. Закаливание организма.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
13	Гимнастика. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности по гимнастике на уроке физкультуры.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя

	Разучивание строевых упражнений (повороты на месте). Разучивание подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.					
14	Гимнастика. Закрепление строевых упражнений (повороты на месте). Разучивание подтягивание на гимнастической перекладине. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя
15	Гимнастика. Разучивание кувырка вперед, назад. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация
16	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация
17	Гимнастика. Закрепление кувырка вперед, назад. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	0	1		Практическая работа
18	Гимнастика. Повторение кувырка вперед, назад. Разучивание стойки на лопатках. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя
19	Гимнастика. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа

	Перешагивание через мячи.					
20	Гимнастика. Разучивание лазание по канату. Разучивание ходьба по гимнастическому бревну с мячом и без мяча.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация
21	Гимнастика. Закрепление техники лазания по канату. Упражнение со скакалкой. Закрепление ходьбы по гимнастическому бревну.	1	0	1		Практическая работа
22	Гимнастика. Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Акробатика. Повторить технику кувырка вперед, назад, стойка на лопатках.	1	0	1		Практическая работа
23	Гимнастика. Разучивание упражнения на шведской стенке. ОРУ в движении. Разучивание перелезание через гимнастического козла. Развитие силовых способностей. Закрепление подтягивания на перекладине.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя
24	Гимнастика. Закрепить упражнения на шведской стенке. ОРУ в движении. Закрепление перелезание через гимнастического козла. Развитие	1	0	1		Практическая работа

	силовых способностей. Повторение подтягивания на перекладине. Упражнение на гибкость					
25	Подвижные игры. Игра «Кот и мышь».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
26	Подвижные игры. Игра «Смена мест».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
27	Подвижные игры. Ловля и броски мяча в парах .Игра «Попади в корзину».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
28	Подвижные игры. Ловля и броски мяча в парах. Игра «Затейники».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
29	Подвижные игры. Индивидуальная работа с мячом. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
30	Подвижные игры. "Караси и щука".	1	0	1		Практическая работа. Рассказ и показ учителя.
31	Подвижные игры. "Волк во рву".	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
32	Подвижные игры. "Удочка".	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
33	Лыжная подготовка. Ознакомление с	1	0	1		Устный опрос;

	инструктажем по технике безопасности на уроках лыжной подготовке. Подборка лыж, ботинок, палок, форма одежды.					Рассказ и показ учителя. Презентация.
34	Лыжная подготовка. Разучивание построения с лыжами в руках и надевание креплений. Разучивание ступающему шагу.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя
35	Лыжная подготовка. Разучивание поворотам на месте переступанием. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
36	Лыжная подготовка. Закрепление поворотов на месте переступанием. Закрепление ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе.	1	0	1		Практическая работа
37	Лыжная подготовка. Повторение техники передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.	1	0	1		Практическая работа
38	Лыжная подготовка. Разучивание спуска в основной стойке. Подъем в гору «лесенкой».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
39	Лыжная подготовка. Закрепление спуска с горы в основной стойке. Подъем в гору «лесенкой».	1	0	1		Практическая работа
40	Лыжная подготовка. Повторение спуска с горы в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа

	Подъем в гору «лесенкой». Игра «Кто дальше?»					
41	Лыжная подготовка. Совершенствование низкой стойки в момент спуска с горы.	1	0	1		Практическая работа
42	Лыжная подготовка. Повторение техники выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствование низкой стойки в момент спуска с горки.	1	0	1		Практическая работа
43	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.	1	0	1		Практическая работа
44	Лыжная подготовка. Соревнование по дистанции 500 м.	1	0	1		Практическая работа
45	Лыжная подготовка. Повторение техники передвижения скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа
46	Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа
47	Лыжная подготовка. Прохождение средним темпом дистанции до 1000 м. Игра «Кто самый быстрый?»	1	0	1		Практическая работа
48	Лыжная подготовка. Прохождение	1	0	1		Практическая

	дистанции 1 км скользящим шагом .					работа
49	Лыжная подготовка. Повторить технику поворотов на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж.	1	0	1		Практическая работа
50	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику поворотов на месте переступанием.	1	0	1		Практическая работа
51	Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа
52	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом на время.	1	0	1		Зачет
53	Гимнастика. Повторить технику подтягивания на перекладине. Упражнение на гибкость. Отжимание от пола.	1	0	1		Практическая работа
54	Гимнастика. Повторить упражнения с гимнастическим обручем. ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа
55	Гимнастика. Повторить подтягивание на низкой перекладине. Повторить упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Практическая работа
56	Гимнастика. Повторить упражнения на	1	0	1		Практическая

	равновесие. Лазание по канату					работа.
57	Гимнастика. Повторить упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения на шведской стенке.	1	0	1		Практическая работа.
58	Легкая атлетика. Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация.
59	Легкая атлетика. Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием»	1	0	1		Практическая работа
60	Легкая атлетика. Повторение прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием»	1	0	1		Практическая работа
61	Легкая атлетика. Продолжению обучению прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	0	1		Практическая работа
62	Легкая атлетика. Метание мяча в цель с расстояния 6 метров. Продолжение обучению низкому старту. Бег 30м. на время.	1	0	1		Практическая работа
63	Легкая атлетика. Разучивания прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
64	Лёгкая атлетика. Закрепление прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	0	1		Практическая работа.

65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнение испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО.	1	0	1		Тестирование.
66	Подвижные игры. Игра «Пятнашки».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
67	Подвижные игры. "Метко в цель".	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
68	Подвижные игры. "Штандер стоп"	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Лёгкая атлетика. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности по легкой атлетике. Разучивание разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя.
2	Легкая атлетика. Закрепление разновидностей ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег 30м.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
3	Легкая атлетика. Повторение разновидностей ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 м. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
4	Легкая атлетика. Продолжение обучению разновидностей ходьбы. Бег с ускорением 30м. на время.	1	0	1		Практическая работа
5	Легкая атлетика. Разучивание низкого старта. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.
6	Знания о физической культуре. Физическая культура у древних народов.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.

7	Легкая атлетика. Закрепление низкого старта. Разучивание прыжка в длину с разбега с 3 – 5 шагов.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
8	Легкая атлетика. Повторение низкого старта. Закрепление прыжка в длину с разбега с 3 – 5 шагов.	1	0	1		Практическая работа
9	Легкая атлетика. Повторение прыжка в длину с разбега. Разучивание метания малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
10	Легкая атлетика. Закрепление метания малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Разучивание метание набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа
11	Виды физических упражнений, контроль на уроках.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
12	Легкая атлетика. Повторение метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Закрепление метания набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа
13	Измерения пульса на уроках физической культуры.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
14	Гимнастика. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности по гимнастике. Разучивание	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.

	размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатика. Разучивание кувырка вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ					Презентация. Устный опрос
15	Гимнастика. Закрепление размыканию и смыканию приставными шагами. Акробатика. Закрепление кувырка вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Название гимнастических снарядов.	1	0	1		Практическая работа
16	Гимнастика. Акробатика. Повторение кувырка вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Разучивание прыжковых упражнений на гимнастической скакалке. Разучивание подтягивание на перекладине.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос
17	Физическая нагрузка. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
18	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатика. Разучивание из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Закрепление прыжковых упражнений на гимнастической скакалке.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
19	Гимнастика. Разучивание стойки на двух ногах и одной ноге на	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и

	гимнастическом бревне. ОРУ в движении. Разучивание лазание по шведской стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног.					показ учителя. Устный опрос.
20	Гимнастика. Закрепление лазание по шведской стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Разучивание отжимание от пола.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
21	Гимнастика. Повторить технику лазание по шведской стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Закрепление отжимание от пола.	1	0	1		Практическая работа
22	Гимнастика. Разучивание перелезание через гимнастического козла. Упражнение с гимнастической скакалкой.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос
23	Гимнастика. Закрепить технику перелезание через гимнастического козла. Упражнения на шведской стенке.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
24	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
25	Гимнастика. Повторить технику перелезание через гимнастического козла. Отжимание от пола.	1	0	1		Практическая работа
26	Гимнастика. Разучивание лазание по канату. Разучивание упражнения на гибкость.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.

						Устный опрос.
27	Гимнастика. Закрепление лазания по канату. Разучивания упражнения с гимнастическим обручем.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
28	Гимнастика. Повторение лазания по канату. Закрепление упражнения с гимнастическим обручем.	1	0	1		Практическая работа
29	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация
30	Подвижные игры. Игра «Пустое место».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителем. Устный опрос.
31	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки»	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителем. Устный опрос.
32	Подвижные игры. Игра «День и ночь»	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителем. Устный опрос.
33	Подвижные игры. Игра «Догони меня»	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителем. Устный опрос.
34	Подвижные игры. Игра «Волк во рву»	1	0	1		Практическая

						работа; Рассказ и показ учителем. Устный опрос.
35	Лыжная подготовка. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности на уроках лыжной подготовке. Подборка лыж, ботинок, палок, форма одежды.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителем. Презентация.
36	Лыжная подготовка. Разучивание построение с лыжами. Разучивание ступающего шага, скольжение без палок.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителем. Устный опрос.
37	Лыжная подготовка. Закрепление ступающим шагом. Формирование навыков ходьбы на лыжах на местности	1	0	1		Практическая работа
38	Лыжная подготовка. Повторение ступающим шагом. Прохождение дистанции 500 м.	1	0	1		Практическая работа
39	Лыжная подготовка. Разучивание технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуск в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителем. Устный опрос.
40	Лыжная подготовка. Закрепление техники подъема в гору лесенкой и спуска с горы в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
41	Лыжная подготовка. Повторение техники подъема в гору лесенкой и спуска с горы в основной стойке	1	0	1		Практическая работа

42	Лыжная подготовка. Разучивание поворотов на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителем. Устный опрос.
43	Лыжная подготовка. Закрепление поворотов на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение на лыжах на местности 1 км.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
44	Лыжная подготовка. Повторение поворотов на месте вокруг пяток и носков лыж. Совершенствование техники передвижения на лыжах по дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа
45	Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом на местности по дистанции 1 км	1	0	1		Практическая работа
46	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции средним темпом 1000 м. Игра «Кто самый быстрый?»	1	0	1		Практическая работа; Рассказ учителя. Устный опрос.
47	Лыжная подготовка. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
48	Лыжная подготовка. Совершенствование техники спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше спустится с горы?»	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.

49	Лыжная подготовка. Совершенствование техники скользящего шага с палками на дистанции 1 км .	1	0	1		Практическая работа
50	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику поворотов на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение на лыжах на местности 1 км.	1	0	1		Практическая работа
51	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом на лыжах на местности 1 км.	1	0	1		Практическая работа
52	Лыжная подготовка. Совершенствовать передвижения скользящим шагом на лыжах 1 км.	1	0	1		Практическая работа
53	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом без учета времени.	1	0	1		Практическая работа
54	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом на время.	1	0	1		Зачет; Рассказ учителя. Устный опрос.
55	Гимнастика. Повторить упражнения лазание по шведской стенке. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
56	Гимнастика. Совершенствование прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гибкость.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.

57	Легкая атлетика. Разучивание прыжка в высоту с разбега в 4-5 шагов. Метание теннисного мяча в обруч с 6 шагов.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация. Устный опрос
58	Легкая атлетика. Закрепление прыжка в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег 3x10м.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
59	Легкая атлетика. Разучивание прыжка в длину с разбега с 3-5 шагов. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация. Устный опрос.
60	Легкая атлетика. Закрепление прыжка в длину с разбега с 3-5 шагов. Метание теннисного мяча в обруч с 6 шагов.	1	0	1		Практическая работа
61	Лёгкая атлетика. Повторение технике бега 1000 м. по пресеченной местности.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ учителя. Устный опрос.
62	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнение испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		Тестирование; Рассказ учителя. Устный опрос.
63	Подвижные игры. Игра "Цепи кованные".	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
64	Подвижная игры. Игра "Караси и	1	0	1		Практическая

	щука".					работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
65	Подвижные игры. Игра «Бросай – беги».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
66	Подвижные игры. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
67	Подвижные игры. Игра «Попади в цель».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
68	Подвижные игры. Игра «Жмурки».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Лёгкая атлетика. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности по легкой атлетике. Разучивание разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ учителя. Устный опрос.
2	Легкая атлетика. Закрепление разновидностей ходьбы. Разучивание низкого старта. Разучивание бега на 30м.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
3	Легкая атлетика. Повторение разновидностей ходьбы. Закрепление низкого старта. Закрепление бега на 30м.	1	0	1		Практическая работа
4	Легкая атлетика. Повторение разновидностей ходьбы. Бег 30 м.на время. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ учителя.
5	Легкая атлетика. Разучивание прыжка в длину с разбега с 3 – 5 шагов.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация. Устный опрос.
6	Знания о физической культуре. Из	1	0	1		Устный опрос;

	истории развития физической культуры в России.					Рассказ учителя. Презентация.
7	Легкая атлетика. Закрепление прыжка в длину с разбега с 3-5 шагов.	1	0	1		Практическая работа
8	Легкая атлетика. Повторение прыжка в длину с разбега. Разучивание метания малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация. Устный опрос.
9	Легкая атлетика. Закрепление метания малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Разучивание метания набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
10	Легкая атлетика. Повторение метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Закрепление метания набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа
11	Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
12	Гимнастика. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности по гимнастике. Разучивание размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатика. Разучивание кувырка вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация. Устный опрос
13	Гимнастика. Закрепление размыканию	1	0	1		Практическая

	и смыканию приставными шагами. Акробатика. Закрепление кувырка вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Название гимнастических снарядов.					работа
14	Гимнастика. Акробатика. Повторение кувырка вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа
15	Профилактика несчастных случаев и оказание первой медицинской помощи при их возникновении.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация
16	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разучивание из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
17	Гимнастика. Акробатика. Закрепление из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Прыжки на гимнастической скакалке.	1	0	1		Практическая работа
18	Упражнения для профилактики нарушений осанки и нарушений массы тела.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
19	Гимнастика. Разучивание стойки на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Разучивание лазание по шведской стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
20	Гимнастика. Закрепление лазание по	1	0	1		Практическая

	шведской стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Закрепление лазания по шведской стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Отжимание от пола.					работа
21	Гимнастика. Разучивание перелезание через гимнастического козла. Упражнение со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
22	Закаливание организма.	1	0	1		Устный опрос; Рассказ учителя. Презентация.
23	Гимнастика. Закрепить технику перелезание через гимнастического козла. Упражнения на шведской стенке.	1	0	1		Практическая работа
24	Гимнастика. Повторить технику перелезание через гимнастического козла. Отжимание от пола.	1	0	1		Практическая работа
25	Гимнастика. Разучивание лазание по канату. Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
26	Гимнастика. Закрепление лазание по канату. Подъём туловища за 1 мин.. Прыжки на скакалке.	1	0	1		Практическая работа
27	Подвижные игры. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности по спортивным играм. Игра салки.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.

28	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки»	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
29	Подвижные игры. Игра «Третий лишний».	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
30	Подвижные игры. Пионербол. Разучивание прием мяча . Разучивание подачи мяча. Правила игры.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
31	Подвижные игры. Пионербол. Закрепление приёма мяча . Закрепление подачи мяча.	1	0	1		Практическая работа.
32	Подвижные игры. Пионербол. Повторение приёма мяча. Повторение подачи мяча. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа.
33	Подвижные игры. Пионербол. Разучивание передачи мяча в тройке.	1	0	1		Рассказ и показ учителя. Практическая работа.
34	Подвижные игры. Пионербол. Закрепление передачи мяча в тройке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа.
35	Лыжная подготовка. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности на уроках лыжной подготовке. Подборка лыж, ботинок, палок, форма	1	0	1		Устный опрос; Рассказ и показ учителя. Презентация.

	одежды.					
36	Лыжная подготовка. Разучивание ступающего шага с палками. Формирование навыков ходьбы на лыжах	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
37	Лыжная подготовка. Закрепление ступающим шагом. Формирование навыков ходьбы на лыжах с палками.	1	0	1		Практическая работа
38	Лыжная подготовка. Повторение ступающим шагом. Прохождение дистанции 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
39	Лыжная подготовка. Разучивание техники подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуск в основной и низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ учителя. Устный опрос.
40	Лыжная подготовка. Закрепление техники подъема и спуска с горы.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
41	Лыжная подготовка. Разучивание поворотов на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос
42	Лыжная подготовка. Закрепление поворотов на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение на лыжах на местности 1 км.	1	0	1		Практическая работа
43	Лыжная подготовка. Повторение поворотов на месте вокруг пяток и	1	0	1		Практическая работа

	носков лыж. Совершенствование техники передвижения на лыжах по дистанции 1 км.					
44	Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах по дистанции 1 км	1	0	1		Практическая работа
45	Лыжная подготовка. Прохождение средним темпом дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	1	0	1		Практическая работа
46	Лыжная подготовка. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1	0	1		Практическая работа; рассказ учителя. Устный опрос.
47	Лыжная подготовка. Совершенствование техники спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
48	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику поворотов на месте вокруг пяток и носков лыж.	1	0	1		Практическая работа
49	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом на лыжах по дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа
50	Лыжная подготовка. Повторить технику подъёмов в гору "ёлочкой" и "лесенкой".	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
51	Лыжная подготовка. Повторить	1	0	1		Практическая

	технику спуска с горы в основной стойке; низкой стойке.					работа
52	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Устный опрос.
53	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом без учета времени.	1	0	1		Практическая работа
54	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом на время.	1	0	1		Зачет; Рассказ учителя. Устный опрос.
55	Гимнастика. Повторить подтягивание на перекладине, отжимание от пола. Упражнения на гибкость.	1	0	1		Практическая работа
56	Гимнастика. Повторить упражнения с гимнастической скакалкой, с гимнастическим обручем.	1	0	1		Практическая работа
57	Гимнастика. Повторить вис на перекладине. Лазание по канату. Упражнения с гимнастическим обручем.	1	0	1		Практическая работа.
58	Легкая атлетика. Разучивание прыжка в высоту с разбега в 4-5 шагов. Метание теннисного мяча в обруч с 6 шагов.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация Устный опрос.
59	Легкая атлетика. Закрепление прыжка в	1	0	1		Практическая

	высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег 3 x 10 м.					работа; Устный опрос.
60	Легкая атлетика. Повторение прыжка в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег 3 x 10 м. на время.	1	0	1		Практическая работа
61	Лёгкая атлетика. Повторение техники бега 1000 м. по пресеченной местности без учета времени.	1	0	1		Практическая работа
62	Лёгкая атлетика. Совершенствовать технику бега 1000 м. по пресеченной местности без учета времени.	1	0	1		Практическая работа
63	Лёгкая атлетика. Повторить технику малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа.
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнение испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	1		Тестирование; Рассказ учителя. Устный опрос.
65	Подвижные игры. Баскетбол. Разучивание стойку баскетболиста. Бросок мяча от груди двумя руками	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя. Презентация . Устный опрос.
66	Подвижные игры. Баскетбол. Закрепить стойку баскетболиста. Закрепить технику броска мяча двумя от груди. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
67	Подвижные игры. Футбол. Разучивание удара по мячу внутренней стороны стопы с двух шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа; Рассказ и показ учителя.

	Разучивание остановки катящегося мяча.					Презентация. Устный опрос.
68	Подвижные игры. Футбол. Закрепить удар по мячу внутренней стороны стопы с двух шагов разбега. Закрепить остановку катящегося мяча. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**