

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования администрации Череповецкого**

**муниципального района**

**МОУ "Мяксинская школа"**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР



Попова Г.Н.

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Чистякова О.Д.

Приказ №70 от «28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 400422)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**с.Мякса 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 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, перекиды 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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| № п/п                                                 | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Виды деятельности учащихся с учетом рабочей программы воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                       | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |                                       |                  |                    |                     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.1                                                   | Знания о физической культуре          | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      | эвристическая беседа, направленная на становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; развивающие дидактические игры, направленные стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. |
| Итого по разделу                                      |                                       | 1                |                    |                     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                       |                  |                    |                     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.1                                                   | Режим дня школьника                   | 1                |                    |                     | Поле для                                       | групповой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                      |                  |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|------------------|---|--|--|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                  |   |  |  | свободного ввода          | проект,направленный на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели;самостоятельная работа по составлению памяток,направленных на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни |
| Итого по разделу                                     |                  | 1 |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |                  |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b> |                  |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.1                                                  | Гигиена человека | 1 |  |  | Поле для свободного ввода | Беседа,направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.2                                                  | Осанка человека  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода | Диалог, направленный на стремление к                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                |                                                           |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----|--|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                           |    |  |  |                           | формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1.3                                                            | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1  |  |  | Поле для свободного ввода | Поисковая беседа, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; самостоятельная работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. |
| Итого по разделу                                               |                                                           | 3  |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                                           |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.1                                                            | Гимнастика с основами акробатики                          | 16 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных                                                                                                                                                                                                                                                               |

|     |                   |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|-------------------|----|--|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                   |    |  |  |                           | особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах                                                                            |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода | практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, |

|     |                             |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|-----------------------------|----|--|--|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                             |    |  |  |                           | выполнения совместных учебных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.3 | Легкая атлетика             | 8  |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 10 |  |  | Поле для свободного ввода | учебная ситуация, направленная на уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                |                                                              |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|--|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                              |    |  |  |                           | деятельности; практическая работа, направленная на уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;                                                                                                                                                                                                                            |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 46 |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 15 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах |

|                                        |    |   |   |  |
|----------------------------------------|----|---|---|--|
| Итого по разделу                       | 15 |   |   |  |
| <b>Название модуля</b>                 |    |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 |  |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п                                              | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |                       |                         | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы | Виды деятельности<br>обучающихся с учетом рабочей<br>программой воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                             | Всего            | Контрольные<br>работы | Практически<br>е работы |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |                                             |                  |                       |                         |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.1                                                   | Знания о физической<br>культуре             | 2                |                       |                         | Поле для<br>свободного ввода                            | Диалог, направленный на<br>становление ценностного<br>отношения к истории и развитию<br>физической культуры народов<br>России, осознание её связи с<br>трудовой деятельностью и<br>укреплением здоровья<br>человека; дидактические игры,<br>направленные на стремление к<br>формированию культуры<br>здоровья, соблюдению правил<br>здорового образа жизни |
| Итого по разделу                                      |                                             | 2                |                       |                         |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                             |                  |                       |                         |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.1                                                   | Физическое развитие<br>и его измерение      | 6                |                       |                         | Поле для<br>свободного ввода                            | Диалог, направленный на<br>проявление интереса к<br>исследованию индивидуальных<br>особенностей физического<br>развития и физической<br>подготовленности, влияния<br>занятий физической культурой и                                                                                                                                                        |

|                                                      |                                   |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|---|--|--|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                   |   |  |  |                           | спортом на их показатели,самостоятельная работа,направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.                                                                                   |
| Итого по разделу                                     |                                   | 6 |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |                                   |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b> |                                   |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.1                                                  | Занятия по укреплению здоровья    | 1 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни:беседа ,направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели |
| 1.2                                                  | Индивидуальные комплексы утренней | 1 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа,направленная на                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                |                                  |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|--|--|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | зарядки                          |    |  |  |                           | <p>проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; диалог, направленный на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни</p>                                                                                              |
| Итого по разделу                                               |                                  | 2  |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                  |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.1                                                            | Гимнастика с основами акробатики | 16 |  |  | Поле для свободного ввода | <p>Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований,</p> |

|     |                   |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|-------------------|----|--|--|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                   |    |  |  |                           | выполнения совместных учебных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 11 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий |
| 2.3 | Легкая атлетика   | 15 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на формирование                                                                                                                                                              |

|                                                                |                                                |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|--|--|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                |    |  |  |                           | нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий                                                                                                                                                                                                                              |
| 2.4                                                            | Подвижные игры                                 | 10 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; • учебная ситуация, направленная на уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; |
| Итого по разделу                                               |                                                | 52 |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований | 6  |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                     |               |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|---------------|----|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | комплекса ГТО |    |   |   |  | физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах |
| Итого по разделу                    |               | 6  |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |               | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п                                              | Наименование<br>разделов и тем<br>программы | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы | Виды деятельности<br>обучающихся с учетом<br>рабочей программой<br>воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                             | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |                                             |                  |                       |                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.1                                                   | Знания о физической культуре                | 3                |                       |                        | Поле для<br>свободного ввода                            | Диалог, направленный на становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; дидактические игры, направленные на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий |
| Итого по разделу                                      |                                             | 3                |                       |                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                             |                  |                       |                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2.1                                                   | Виды физических                             | 1                |                       |                        | Поле для                                                | Поисковая беседа,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|     |                                                      |   |  |  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|------------------------------------------------------|---|--|--|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | упражнений,<br>используемых на<br>уроках             |   |  |  | свободного ввода             | направленная на<br>формирование<br>нравственно-этических<br>норм поведения и правил<br>межличностного общения<br>во время подвижных игр и<br>спортивных соревнований,<br>выполнения совместных<br>учебных заданий                                     |
| 2.2 | Измерение пульса на<br>уроках физической<br>культуры | 1 |  |  | Поле для<br>свободного ввода | Практическая работа,<br>направленная на<br>проявление интереса к<br>исследованию<br>индивидуальных<br>особенностей физического<br>развития и физической<br>подготовленности, влияния<br>занятий физической<br>культурой и спортом на их<br>показатели |
| 2.3 | Физическая нагрузка                                  | 2 |  |  | Поле для<br>свободного ввода | Самостоятельная<br>работа,направленная на<br>проявление интереса к<br>исследованию<br>индивидуальных<br>особенностей физического<br>развития и физической<br>подготовленности, влияния<br>занятий физической                                          |

|                                                      |                                     |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------|---|--|--|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                     |   |  |  |                           | культурой и спортом на их показатели.                                                                                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                                     |                                     | 4 |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |                                     |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b> |                                     |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.1                                                  | Закаливание организма               | 1 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.                                        |
| 1.2                                                  | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели;самостоятельная работа, направленная на |

|                                                                |                                  |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|--|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                  |    |  |  |                           | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Итого по разделу                                               |                                  | 2  |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                  |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.1                                                            | Гимнастика с основами акробатики | 11 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах |
| 2.2                                                            | Легкая атлетика                  | 12 |  |  | Поле для свободного ввода | учебная ситуация, направленная на проявление уважительного                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|     |                   |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------|----|--|--|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                   |    |  |  |                           | отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 13 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на проявление уважительного отношения к соперникам во                                   |

|                                                                |                                     |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----|--|--|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                     |    |  |  |                           | время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.4                                                            | Подвижные и спортивные игры         | 10 |  |  | Поле для свободного ввода | учебная ситуация, направленная на проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. |
| Итого по разделу                                               |                                     | 46 |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                     |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных | 13 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                     |                          |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|--------------------------|----|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | требований комплекса ГТО |    |   |   |  | исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий |
| Итого по разделу                    |                          | 13 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                          | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п                                      | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программой воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                       | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |                                       |                  |                    |                     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.1                                           | Знания о физической культуре          | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      | Диалог ,направленны й на становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; дидактические игры,направленные на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и |

|                                                       |                                                                                 |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                                                 |   |  |  |                           | спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий                                                                                                                                                             |
| Итого по разделу                                      |                                                                                 | 2 |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                                                                 |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.1                                                   | Самостоятельная физическая подготовка                                           | 2 |  |  | Поле для свободного ввода | Самостоятельная работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели |
| 2.2                                                   | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | Поле для свободного ввода | учебная ситуация, направленная на проявление уважительного отношения к соперникам во время                                                                                                                                 |

|                                                      |                                                                    |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|--|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                                    |   |  |  |                           | соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; практическая работа, направленная на проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах |
| Итого по разделу                                     |                                                                    | 4 |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |                                                                    |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b> |                                                                    |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.1                                                  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей                                                                                                                                                                          |

|     |                       |   |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------|---|--|--|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                       |   |  |  |                           | <p>физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; беседа, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни</p> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода | <p>Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</p>           |

|                                                                |                                  |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|--|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                                               |                                  | 2  |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                  |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.1                                                            | Гимнастика с основами акробатики | 11 |  |  | Поле для свободного ввода | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах |

|     |                   |    |  |  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|-------------------|----|--|--|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2 | Легкая атлетика   | 12 |  |  | Поле для<br>свободного ввода | учебная ситуация,<br>направленная на<br>проявление<br>уважительного<br>отношения к<br>соперникам во время<br>соревновательной<br>деятельности,<br>стремление<br>оказывать первую<br>помощь при травмах<br>и ушибах;<br>Практическая работа,<br>направленная на<br>проявление интереса<br>к исследованию<br>индивидуальных<br>особенностей<br>физического<br>развития и<br>физической<br>подготовленности,<br>влияния занятий<br>физической<br>культурой и спортом<br>на их показатели |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 11 |  |  | Поле для<br>свободного ввода | Практическая работа,<br>направленная на<br>проявление интереса<br>к исследованию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|     |                             |    |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------|----|--|--|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                             |    |  |  |                           | <p>индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели; учебная ситуация, направленная на проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах</p> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | Поле для свободного ввода | <p>учебная ситуация, направленная на уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным</p>                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                |                                                              |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                              |    |   |   |  | формам и видам соревновательной деятельности;                                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 50 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |   |   |  | Практическая работа, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 10 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                                                                                                                                                         |



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                          | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                                                     | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | Что такое физическая культура. Правила ТБ. Подвижные игры "Ловишка", "Кот и мыши"                                   | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Игра «Кот и мыши», «Пустое место». | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Сочетание различных видов ходьбы. Игра «К своим флажкам», «Пустое место»                                            | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Обычный бег, бег с изменением направления движения. Игра «Кошки-мышки», «К своим флажкам»                           | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Бег с преодолением препятствий. Игра «Медведи на льдине».                                                           | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «С кочки на кочку», «Два мороза»                                          | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».                                                                                | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного                          |

|    |                                                                                    |   |  |  |  |                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    |                                                                                    |   |  |  |  | ввода1                     |
| 8  | Режим дня и личная гигиена. Игра: «Ястреб и утка»                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9  | Режим дня и личная гигиена. Игра: «Ястреб и утка»                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Эстафеты. Бег с ускорением.                                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в цель»   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Совершенствование навыков бега. Подвижные игры: «Точно в цель», «Салки с домиками» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Эстафеты с мячами.                                                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Колдунчики», «Прыгающие воробышки»        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Ведение и передача баскетбольного мяча. Игра : «Салки и мяч», «Кто быстрее»        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Подвижные игры с баскетбольным мячом: «Передал – садись», «Кто лучше?»             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 17 | Правила ТБ при занятии гимнастикой. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба, как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижные игры: «Цапля», «На свои места». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований»                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Строевые команды Подвижные игры: «Догонялки на марше», «Лазанье с предметами»                                                                                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Группировка, перекаты в группировке. Подвижные игры : «Запрещенное движение», «Ловкие и смелые»                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Кувырок вперед в упор присев. Подвижные игры: «Ловкие и смелые», «Ловля обезьян»                                                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Гимнастический элемент «мост» из положения, лежа на спине. Подвижные игры: «Ловкие и смелые», «Ловля обезьян».                                                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Стойка на лопатках. Подвижные игры: «Цапля», «Медведи и пчелы»                                                                                                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Подвижные игры: «Ловля обезьян»,                                                                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                        |   |  |  |  |                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | «Парашютисты»                                                                                          |   |  |  |  |                            |
| 25 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).Игра «Белки в лесу», «Кто дольше?» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Лазанье с предметами»                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.                                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Ловкие и смелые», «Будь осторожен»                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Акробатические комбинации. Игра «Ловкие и смелые»                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Салки на лошадках»                                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Урок - игра. Основные физические качества. Игра «Слушай сигнал»                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Правила ТБ на занятиях лыжной подготовки. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Игра      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                     |   |  |  |  |                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | «Все по местам», «Кто быстрее застегнет?», «Гусеница»                                               |   |  |  |  |                            |
| 34 | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Игра «Все по местам», «Кто быстрее?», «Гусеница» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Игра «Слушай сигнал».             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Разучивание скользящего шага. Игра «Шире шаг». «Быстрый лыжник».                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Игра «Быстрый лыжник», «Гусеница»   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Игра «Веер»                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Передвижение скользящим шагом. Отработка умений. Игра «По местам», «Веер»                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Кто быстрее?»                                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. П/и «У кого красивее                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |                                                                                    |   |  |  |  |                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | снежинка».                                                                         |   |  |  |  | ввода1                     |
| 43 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Волки и зайчата»       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Прохождение дистанции 1 км. Игра «Волки и зайчата»                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Подъем елочкой. Игровые задания: «Кто быстрее?»                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Игровые задания: «Кто быстрее?», «Прокатись через палку».                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Игра «Гонка патрулей» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Игра «Гонка патрулей» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Эстафеты на лыжах                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Эстафеты на лыжах                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Инструктаж по ТБ. Бросок мяча от груди двумя руками. Игра «Собачка».               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                  |   |  |  |  |                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 52 | Бросок и ловля мяча в парах. Игра «Бросай, бросай не теряй»                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Бросок и ловля высоколетающего мяча. Игра «Кто дальше?»                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Игры и эстафеты с мячами                                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Бег на 30 метров. Игра: «Кто быстрее?»                                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Игра «Прыгающие воробышки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Прыжки в длину с разбега. (Закрепление) Игра «Бегуны и прыгуны»                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Бег. Метание малого мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Метание малого мяча на дальность(Закрепление). Игра «Точно в цель».              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Прыжок в высоту. Подвижные игры : «Удочка», «Вороны-воробьи».                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | «Челночный» бег. Подвижные игры                                                  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|                                        |                                                                      |    |   |   |  |                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|----------------------------------|
|                                        | «Удочка», «Салки с домиками».                                        |    |   |   |  | свободного<br>ввода1             |
| 62                                     | Кроссовая подготовка. П/и «Лисы и куры», «Догони свою пару»          | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 63                                     | Беговые упражнения. «Пятнашки»                                       | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 64                                     | Челночный бег 3×10м.(закрепление)<br>Подвижная игра «Круг-кружочек». | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 65                                     | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки».<br>Развитие прыжковых качеств.       | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 66                                     | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки».<br>Развитие прыжковых качеств.       | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                                                                      | 66 | 0 | 0 |  |                                  |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                    | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучени<br>я | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                               | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                      |                                                       |
| 1        | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Техника безопасности на уроках физической культуры. Построение в шеренгу и колонну по одному. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры : «Ловишка», «Бездомный заяц», «Вороны-воробьи» | 1                |                       |                        |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 2        | Современные Олимпийские игры. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «Третий лишний», «Пустое место».                                                                                                                             | 1                |                       |                        |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 3        | Современные Олимпийские игры. Прыжок в длину с места. Бег с ускорением. Игра «К своим флажкам», «Воробьи вороны»                                                                                                                              | 1                |                       |                        |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 4        | Физическое развитие. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 Игра «Бегуны и прыгуны», «К своим флажкам»                                                                                                                                    | 1                |                       |                        |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 5        | Физические качества. Бег 30 м – контрольное упражнение. Игра «Медведи на льдине».                                                                                                                                                             | 1                |                       |                        |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |  |  |                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 6  | Сила как физическое качество.Метание мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Кто дальше бросит».                                                                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7  | Быстрота как физическое качество.Метание мяча на дальность, в вертикальную цель. Подтягивания на перекладине. Игра : «Курица и коршун», «Попади в цель»                                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8  | Выносливость как физическое качество.Метание малого мяча в горизонтальную цель контрольное упражнение. Игра: «Лисы и куры», «Самый меткий"                                                                                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9  | Гибкость как физическое качество.Правила ТБ во время занятия в спортивном зале. Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры: «Салки на хопках», «Игра в мяч с фигурами» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Развитие координации движений.Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра Подвижные игры: «Салки», «Морская фигура на месте замри»                                                                                                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Развитие координации движений.Ловля мяча с отскоком его от пола. Игра «Бомбардировщики», «Передал-                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                                                                           |   |  |  |  |                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | садись!»                                                                                                                                                  |   |  |  |  |                            |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры: «Передал – садись!», «Салки в парах»                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Закаливание организма. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в корзину. Игра «Защита знамени».                                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Утренняя зарядка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Броски мяча в корзину. Игра «Колдунчики», «Кто быстрее»                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки. Передача мяча одной рукой от плеча, ловля двумя руками. Бросок мяча в кольцо. Игра : «Салки и мяч», «Кто быстрее» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Эстафеты с мячом.                                                                                                                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты на месте. Ходьба и бег. Подвижные игры: «Цапля», «На свои места».                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Строевые упражнения и команды                                                                                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Лазание по гимнастической скамейке.                                                                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                                                  |   |  |  |  |                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | Лазанье по канату. Подвижные игры: «Догонялки на марше», «Лазанье с предметами»                                  |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 20 | Ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивание. Подвижные игры : «Запрещенное движение», «Не урони предмет»     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Подвижные игры: «Лазанье с предметами», «Ловля обезьян» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Лазанье по гимн. стенке, скамейке. Полоса препятствий. Подвижные игры: «Цапля», «Ловля обезьян».                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Лазанье по канату произвольным способом. Подвижные игры: «Цапля», «Медведи и пчелы»»                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Лазанье по канату произвольным способом. Подвижные игры: «Цапля», «Медведи и пчелы»»                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Кувырок вперед из упора присев. Подтягивание. Игра «Белки в лесу», «Медведи и пчелы»                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | «Мост» лежа на спине (со страховкой). Игра «Будь осторожен», «Ловкие и                                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |                                                                                                                                                              |   |  |  |  |                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | смелые»                                                                                                                                                      |   |  |  |  | ввода1                     |
| 28 | Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке. «Играй-играй мяч не теряй».                                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. П/и «У кого меньше мячей».                                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди двумя руками в парах. Игра «Передал -садись», «Пионербол»                                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Передача и ловля мяча одной рукой от плеча в парах, через сетку. Игра «Пионербол».                                                                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Передача мяча через сетку в колоннах. Игра « Пионербол».                                                                                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки.<br>Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Игра «Кто быстрее?», «Азбука», «Гусеница» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток, носков лыж.<br>Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Буксиры», «2 города»                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Передвижение скользящим шагом с палками 30 м. Игра «Буксиры», «2 города»                                                                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                                                                        |   |  |  |  |                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 36 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Игра «Накаты». «Быстрый лыжник». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Игра «2 города»                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»                                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Передвижение на лыжах до 1 км. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Игра «Старт шеренгами», «Волки и зайчата»                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Спуски в высокой стойке, подъем ступающим шагом. Игра «Салки».                                                                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Подъёмы и спуски в низкой стойке<br>Подъем «Лесенкой» Игра «Кто дальше»                                                                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Попеременный двухшажный ход без палок П/и «У кого красивее снежинка».                                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. П/и «Салки с домом».                                                                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 44 | Подъем «Лесенкой», спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км.                                                                                                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1,5 км в умеренном темпе. Игровые задания: «Кто быстрее?», «Прокатись через палку»                                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Совершенствование техники спуска с небольших склонов в основной стойке и торможения. Игровые задания: «Кто быстрее?», «Прокатись через палку».                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Эстафеты на лыжах                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Эстафеты на лыжах                                                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Правила ТБ на уроках при занятии при разучивании элементов спортивных игр. Передвижения игрока в стойке волейболиста. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Игра «Пионербол», «Кто точнее?» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Ловля и передача мяча через сетку. Игра «Пионербол», «Вышибалы»                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Ловля и передача мяча через сетку.                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                                                                   |   |  |  |  |                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол», «Вышибалы»                                                                             |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 52 | Ловля и передача мяча через сетку. Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол», «Вышибалы»                                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Правила ТБ на уроках во время изучения элементов спортивных игр. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Игра «Вышибалы через сетку» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Ловля и передача мяча через сетку. Подача мяча. Игра «Пионербол».                                                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Ловля и передача мяча через сетку. Подача мяча. Игра «Пионербол».                                                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Будь точен»                                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра: «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?»                                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Бег с остановками в шаге. Броски мяча в кольцо. П./и «Передал -садись».                                                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Совершенствование техники ведения, ловли и броска в кольцо. Подвижные игры: «Вышибалы», «Охотники и утки»                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Игры и эстафеты с мячами.                                                                                                         | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                                                                                                                                       |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 61 | Правила по технике безопасности на уроках Легкой атлетики. Бег с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд .Игра «Вороны-воробьи». | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 62 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры : «Удочка», «Вороны-воробьи».                                                            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 63 | Многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Удочка», «Салки с домиками».                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. Прыжки через скакалку. П/и «Лисы и куры», «Догони свою пару»                                                                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 65 | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега «Пятнашки»,                                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 66 | Бег 30 м. Метание малого мяча. Подвижная игра «Круг-кружочек».                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 67 | Бег 30 м. Метание малого мяча. Подвижная игра «Круг-кружочек».                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 68 | Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам», «Волк во рву»                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|                                     |    |   |   |  |
|-------------------------------------|----|---|---|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |
|-------------------------------------|----|---|---|--|

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучени<br>я | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                      |                                                       |
| 1        | Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы и бега. Подвижные игры : «Ловишка», «Бездомный заяц», «Вороны-воробыи» | 1                |                       |                        |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 2        | История появления современного спорта. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета Подвижные игры: «Третий лишний», «Кто быстрее?»                                        | 1                |                       |                        |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 3        | Виды физических упражнений. Бег до 1000 м. Челночный бег 3 x 10. Подвижные игры: «Белые медведи», «Утка, гусь»                                                                         | 1                |                       |                        |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 4        | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег на результат 30 м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Прыгающие воробышки», «Волки во рву».                               | 1                |                       |                        |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 5        | Разновидности прыжков. Многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры: «Кто дальше?»»,                                                                                | 1                |                       |                        |                      | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |

|    |                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | «Рыбаки и рыбка».                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |                                  |
| 6  | Метание мяча в цель с места.<br>Подвижные игры: «Вызов номеров»,<br>«Третий лишний», «Вороны-воробьи»                                                                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 7  | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Подвижные игры: «Бегуны и прыгуны»,<br>«Колдунчики»                                                                                                                             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 8  | Метание малого мяча на результат.<br>Подвижные игры: «Точно в цель»,<br>«Колдунчики»                                                                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 9  | Правила ТБ во время занятия в<br>спортивном зале, значение спортивных<br>и подвижных игр и их отличие.<br>Баскетбол. Ловля и передача мяча на<br>месте в парах. Подвижные игры:<br>«Салки с домиками», «Салки в парах» | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 10 | Ведение мяча на месте, в движении.<br>Остановка прыжком. Броски в щит.<br>Подвижные игры: «Хвостики»,<br>«Морская фигура на месте замри»                                                                               | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 11 | Ловля и передача мяча в парах, на<br>месте и в движении.<br>Подтягивание. Подвижные игры: «Мяч<br>среднему», «Передал-садись!»                                                                                         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 12 | Ведение мяча на месте, в движении<br>шагом и бегом. Подвижные игры:<br>«Передал – садись!», «Салки в парах»                                                                                                            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 13 | Броски мяча в кольцо двумя руками от                                                                                                                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для                         |

|    |                                                                                                                                                          |   |  |  |  |                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | груди. Подтягивание. Подвижные игры: «Передал-садись», «Хвостики», «Кто больше?»                                                                         |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Меняйся».                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Ведение мяча с последующим броском в кольцо. Подтягивание. Подвижные игры: «Меняйся», Гонка мячей»                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Эстафеты с мячом.                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировка и перекаты. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Морская фигура на месте замри» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Строевые упражнения. Переползания по гимнастическим матам. Кувырок вперед. Подвижные игры: «Догонялки на марше», «Морская фигура на месте замри»         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Строевые упражнения. Кувырок вперед,назад в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижные игры: «Догонялки на марше», «Морской бой»            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                                                                            |   |  |  |  |                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 20 | Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках, пережат в упор присев. Подвижные игры : «Запрещенное движение», «Морской бой»                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Строевые упражнения. Гимнастический элемент «Ласточка», «Мост» из положения лежа. Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры: «Морской бой», «Цапля». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Кувырок вперед, назад. Гимнастические элементы: стойка на лопатках, «Ласточка», «Мост». Подвижные игры: «Цапля», «Запрещенное движение».                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Акробатическая комбинация. Лазанье по гимн. стенке, скамейке. Подвижные игры: «Цапля», «Котел»                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Акробатическая комбинация. Лазанье по гимн. стенке, скамейке. Подвижные игры: «Цапля», «Котел»                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Лазанье по гимн. стенке, скамейкам. Висы. Подтягивание из положения «вис лежа»                                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Лазание по канату. Подвижные игры и эстафеты.                                                                                                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Опорный прыжок (наскок на колени). Подвижные игры: «Третий лишний»,                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |                                                                                                                                                                              |   |  |  |  |                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | «Котел»                                                                                                                                                                      |   |  |  |  | ввода1                     |
| 28 | Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Игра «Перекинь мяч», «Пионербол»                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Положение рук при выполнении верхней передачи мяча, имитация передачи. Игра «Охотники и утки» «Пионербол»                                                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Положение рук при выполнении нижней передачи мяча, имитация передачи. Игра «Пионербол»                                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол»                                                                                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Верхняя и нижняя передачи, нижняя подача. Игра «Пионербол»                                                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Игра «Все по местам», «Азбука» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Повороты на месте (вокруг носков, пяток, переступанием). Передвижение на лыжах ступающим и скользящим                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                                                                            |   |  |  |  |                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | шагом без палок. Игра «Буксиры», «Будь внимателен»                                                                                                         |   |  |  |  |                            |
| 35 | Повороты на месте (вокруг носков, пяток, переступанием). Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками. Игра «Гонка с выбыванием», «Азбука» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками. Попеременный двухшажный ход без палок на учебном кругу. Игра «Быстрый лыжник».               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Попеременный двухшажный ход без палок на учебном кругу. Игра «Быстрый лыжник», «Все по местам»                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Подъемы («лесенкой») и спуски с небольших склонов. Игровое упражнение: «Кто дальше?», «Волки и зайчата»                                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Передвижение на лыжах до 1 км. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Игра «Старт шеренгами», «Кто быстрее?»                                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон Игра «Накаты», «Все по местам»                                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Подъёмы и спуски со склонов в низкой стойке. Игровое упражнение: «Кто                                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |                                                                                                                                    |   |  |  |  |                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | дальше?», «Кто быстрее?», «Затормози в квадрате»                                                                                   |   |  |  |  | ввода1                     |
| 42 | Передвижение на лыжах до 1 км на учебном кругу. Скользящий шаг с палками и без палок. Игра «Гонка патрулей», «Азбука»              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Торможение «плугом». Подъёмы и спуски со склонов в высокой стойке. Игра «Гонка патрулей», «Ворота»                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Подъёмы и спуски под уклон. Торможение «плугом». Подъём ступающим шагом. Игра «Гонка патрулей», «Ворота»                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Передвижение на лыжах до 2км. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Игровые задания: «Кто быстрее?»                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Совершенствование техники спуска с горы в основной стойке и торможения. Игровые задания: «Кто быстрее?», «Прокатись через ворота». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Правила ТБ на уроках при занятии при                                                                                               | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                                                                                                             |   |  |  |  |                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | разучивании элементов спортивных игр. Передвижения игрока в стойке волейболиста. Игра «Пионербол», «Кто точнее?»                                                            |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 50 | Верхняя и нижняя передача на месте. Нижняя прямая подача. Игра «Кто дальше?», «Пионербол»                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и в движении. Нижняя прямая подача. Игровые задания: «Кто быстрее?», «Кто дальше?», «Пионербол»                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и в движении. Нижняя прямая подача. Игровые задания: «Кто быстрее?», «Кто дальше?», «Пионербол»                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Правила ТБ на уроках во время изучения элементов спортивных игр. Верхняя и нижняя передача на месте и в движении, от стены. Игра: «Перестрелка», «Закидай соперника мячами» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Верхняя и нижняя передача на месте и в движении, от стены, в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра: «Перестрелка», «Закидай соперника мячами» «Перестрелка»                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Верхняя и нижняя передача на месте и в движении, от стены, в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра: «Гонка                                                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                                      |   |  |  |  |                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | мячей», «Пионербол»                                                                                                  |   |  |  |  |                            |
| 56 | Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении, по кругу<br>Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Гонка мячей»              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Передачи и ловля мяча на месте, в движении (в парах, в тройках).<br>Подвижные игры: «Кто дальше бросит?»             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча. Подвижные игры: «Обгони мяч», «Точно в цель»             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Совершенствование техники ведения, ловли и броска в кольцо(любым способом). Подвижные игры: «Меняйся», «Хвостики»    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Игры и эстафеты с мячами.                                                                                            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Правила по технике безопасности на уроках Легкой атлетики. Бег до 3 мин. Игра «Третий лишний».                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3x10<br>Подвижные игры : «Удочка», «Вороны-воробыи». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Прыжки в высоту с разбега, подтягивание из положения «вис лежа». Подвижные игры «Удочка», «Салки с                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|                                     |                                                                                        |    |   |   |  |                            |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|----------------------------|
|                                     | домиками».                                                                             |    |   |   |  |                            |
| 64                                  | Прыжки в длину с места. Подвижные игры «Удочка», «Салки с домиками».                   | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65                                  | Бег до 1000 м. Высокий старт. Подвижные игры « Гуси-лебеди», «Кто быстрее?»            | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66                                  | Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Игра « Через кочки и пенёчки».                    | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67                                  | Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Игра « Через кочки и пенёчки».                    | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68                                  | Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры : «Бездомный заяц», « Утка, гусь» | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                        | 68 | 0 | 0 |  |                            |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                           | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                      | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег с заданным темпом и скоростью 6 минут. Подвижные игры: «Ловишки», «Подвижная цель» | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 2     | Из истории развития национальных видов спорта. Бег на скорость 60 м. Высокий старт. Встречная эстафета. П/И «Кто быстрее»                                                                            | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 3     | Прыжки в длину с места Челночный бег.                                                                                                                                                                | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 4     | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег 1000 м. Метание мяча с места на точность, на дальность                                                                        | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 5     | Бег 1000 м. Метание мяча с места на точность, на дальность                                                                                                                                           | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода 1                  |
| 6     | Правила предупреждения травм на                                                                                                                                                                      | 1                |                    |                     |               | Поле для                                     |

|    |                                                                                                                                                             |   |  |  |  |                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | уроках физической культуры.Прыжки в длину с места. Подвижные игры                                                                                           |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 7  | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8  | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.                                                                                                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9  | Закаливание организма.Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.                                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Челночный бег. Подвижные игры: «Салки» , «Пустое место», «Бегуны и прыгуны»                                                                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Техника безопасности во время проведения занятия в спортивном зале, спортивными играми. Баскетбол. Стойка и перемещения. Остановка прыжком. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении. с изменением направления. Подвижные игры: «Вызов номеров» , «Точно в цель»                                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Ловля и передача мяча (на месте, в движении, в движении в тройках, по кругу). Подвижные игры: «Точно в цель», «Хвостики»                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Ловля и передача мяча (на месте, в                                                                                                                          | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                                                                                                 |   |  |  |  |                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | движении, в движении в тройках, по кругу). Подвижные игры: «Точно в цель», «Хвостики»                                                                           |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 15 | Броски в кольцо двумя руками снизу, от груди. Подвижные игры: «Кто больше попадет», «Хвостики»                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижные игры: «Собачка», «Забери мяч»                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Перекаты в группировке, переползания. Висы и упоры. Подвижные игры: «Морской бой» , «Фигура на месте замри»  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Лазанье по канату в три приема. Подтягивание в висе(в висе лежа-девочки) Подвижные игры: «Морской бой», «Салки с домиками»                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Лазанье по канату в три приема. Подтягивание в висе(в висе лежа-девочки) Подвижные игры: «Морской бой», «Салки с домиками»                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Кувырок вперед, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках и выходом в полуспагат. Мост с помощью и самостоятельно. Подтягивание в висе (в висе лежа-девочки) | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 21 | Кувырок вперед, кувырок назад с перекатом стойка на лопатках и выходом в полушпагат. Мост с помощью и самостоятельно.<br>Подтягивание в висе (в висе лежа-девочки) | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Акробатическая комбинация.<br>Подвижные игры : «Салки с домиками», «Фигура на месте замри»                                                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Акробатическая комбинация.<br>Подвижные игры : «Салки с домиками», «Фигура на месте замри»                                                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(скамейке).<br>Подвижные игры: «Удочка», «Морской бой»                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(скамейке).<br>Подвижные игры: «Удочка», «Морской бой»                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Опорный прыжок через козла (напрыжка, соскок). Подвижные игры: «Белочка защитница» , «Удочка»                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Опорный прыжок через козла (напрыжка, соскок). Подвижные игры: «Белочка защитница» , «Удочка»                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Волейбол. Стойка волейболиста.<br>Перемещение в стойке. Учебная игра                                                                                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |                                                                                                                                                  |   |  |  |  |                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | «Пионербол». Правила игры                                                                                                                        |   |  |  |  | ввода1                     |
| 29 | Верхняя, нижняя передачи мяча над собой, в парах. Игровые задания: «Кто больше?», «Кто быстрее?», «Салки с мячом», «Пионербол».                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Верхняя, нижняя передачи мяча над собой, в парах. Игровые задания: «Кто больше?», «Кто быстрее?», «Салки с мячом», «Пионербол».                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Нижняя прямая подача. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола: «Салки с мячом», «Пионербол»                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Нижняя прямая подача. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола: «Салки с мячом», «Пионербол»                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Стойка лыжника. Скользящий шаг (без палок, с палками) Игра «Все по местам», «2 города» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Повороты на месте, повороты переступанием в движении. Подвижные игры : «Кто быстрее?», «Салки на лыжах»                                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Повороты на месте, повороты переступанием в движении. Подвижные игры : «Кто быстрее?»,                                                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | «Салки на лыжах»                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |  |                            |
| 36 | Подъемы (ступающий шагом, елочкой, лесенкой) Спуски с пологих склонов в низкой ,высокой стойке. Торможение ( плугом, поворотом, упором) Игровые задания: «Кто дальше прокатится?», «Кто раньше остановиться?», «Прокатись через ворота», «Кто быстрее взойдет на гору?», «Подбери предмет» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Подъемы (ступающий шагом, елочкой, лесенкой) Спуски с пологих склонов в низкой ,высокой стойке. Торможение ( плугом, поворотом, упором) Игровые задания: «Кто дальше прокатится?», «Кто раньше остановиться?», «Прокатись через ворота», «Кто быстрее взойдет на гору?», «Подбери предмет» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Подъемы (ступающий шагом, елочкой, лесенкой) Спуски с пологих склонов в низкой ,высокой стойке. Торможение ( плугом, поворотом, упором) Игровые задания: «Кто дальше прокатится?», «Кто раньше остановиться?», «Прокатись через ворота», «Кто быстрее взойдет на гору?», «Подбери предмет» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Подъемы (ступающий шагом, елочкой,                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | лесенкой) Спуски с пологих склонов в низкой ,высокой стойке. Торможение ( плугом, поворотом, упором) Игровые задания: «Кто дальше прокатится?», «Кто раньше остановиться?», «Прокатись через ворота», «Кто быстрее взойдет на гору?», «Подбери предмет» |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 40 | Скользкий шаг без палок,с палками), бесшажный ход. Игровые задания : «Кто дальше?», «Кто быстрее?»                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Скользкий шаг без палок,с палками), бесшажный ход. Игровые задания : «Кто дальше?», «Кто быстрее?»                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Скользкий шаг без палок,с палками), бесшажный ход. Игровые задания : «Кто дальше?», «Кто быстрее?»                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км. Подвижные игры : «Салки на лыжах», «Догони свою пару», «Гонка патрулей»                                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км. Подвижные игры : «Салки на лыжах», «Догони свою пару», «Гонка патрулей»                                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход.                                                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |                                                                                                                                                                               |   |  |  |  |                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | Прохождение дистанции до 2,5 км.<br>Подвижные игры : «Салки на лыжах»,<br>«Догони свою пару», «Гонка патрулей»                                                                |   |  |  |  | ввода1                           |
| 46 | Попеременный двушажный ход,<br>одновременный двушажный ход.<br>Прохождение дистанции до 2,5 км.<br>Подвижные игры : «Салки на лыжах»,<br>«Догони свою пару», «Гонка патрулей» | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 47 | Ходьба на лыжах 1000 м. Подвижные<br>игры: «Салки на лыжах», «Прокати»                                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 48 | Игры и эстафеты на лыжах: «Прокати»,<br>«Салки на лыжах», «Кто дальше?»,<br>«Подними предмет»                                                                                 | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 49 | Волейбол. Стойка и перемещения<br>волейболиста. Подвижные игры:<br>«Забросай противника мячами»,<br>«Пионербол с элементами волейбола».                                       | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 50 | Верхняя и нижняя передачи мяча над<br>собой, в парах. Подвижные игры:<br>«Охотники и утки», «Пионербол с<br>элементами волейбола».                                            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 51 | Нижняя прямая подача. Подвижная<br>игра: «Защитники», «Пионербол с<br>элементами волейбола».                                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 52 | Подвижные игры и эстафеты:<br>«Забросай соперника», «Защита стоек»,<br>«Пионербол» с элементами волейбола.                                                                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|    |                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 53 | Техника безопасности во время занятия. Подвижные игры «Пионербол с элементами волейбола»                                                                                                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Верхний и нижний прием и передача мяча в парах. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Пионербол с элементами волейбола»                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Точно в цель», «Забросай соперника мячами», «Пионербол с элементами волейбола»                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении, в парах с изменением направления. Броски мяча в корзину(снизу, от груди, от плеча)<br>Подвижные игры: «Смена мест», «Хвостики», «Кто точнее?», «Собачки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении, в парах с изменением направления. Броски мяча в корзину(снизу, от груди, от плеча)<br>Подвижные игры: «Смена мест», «Хвостики», «Кто точнее?», «Собачки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Ведение мяча с изменением направления, в парах с последующим броском в кольцо. Подвижные игры «Хвостики с мячом», «Отбери мяч», «Собачки»                                                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Ловля и передача мяча на месте и в                                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                                  |   |  |  |  |                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | движении. Эстафеты с мячом.                                                                      |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 60 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учебная игра «мини-баскетбол».  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 61 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт. Бег 60 м.                 | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 62 | Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием». Подвижные игры «Салки», «Бегуны и прыгуны», | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 63 | Прыжок в длину с места. Подтягивание из положения вис (вис лежа –девочки)                        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 64 | Метание мяча на дальность.<br>Подвижные игры : «Бросай далеко, собирай быстрее», «Точно в цель»  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 65 | Высокий старт. Бег 60 м. Подвижные игры: «Кто быстрее?», «Тише едешь, дальше будешь.»            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 66 | Прыжки в длину с разбега Бег 1000 м.                                                             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 67 | Равномерный бег 6 минут. Подвижные игры : «Белые медведи», «Пустое место»                        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 68 | Подвижные игры и эстафеты с мячом                                                                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|                                     |    |   |   |  |  |        |
|-------------------------------------|----|---|---|--|--|--------|
|                                     |    |   |   |  |  | ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |  |        |



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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://edsoo.ru/>

