**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Забайкальского края‌‌**

**‌****Комитет образования Администрации муниципального района "Шилкинский район"‌**​

**МОУ Новоберезовская ООШ им. С. А. Маркидонова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Прокофьева И.Б.Протокол №1от «01» сентября 2023 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Юринская Е.О.Протокол №1от «01» сентября 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОи.о.директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Золотухин В.П.Протокол №1от «01» сентября 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 972317)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

​**с.Новоберезовское‌** **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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать 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**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Режим дня школьника |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Гигиена человека |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  18  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  12  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика |  18  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  19  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  67  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  26  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  26  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  99  |  0  |  0  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение |  9  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  9  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки |  2  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  14  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  12  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика |  14  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры |  19  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  59  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  28  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  28  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  0  |  0  |  |

 **3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка |  2  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  4  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Закаливание организма |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  16  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика |  10  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  12  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка |  12  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры |  16  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  66  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  28  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  28  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  0  |  0  |  |

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка |  3  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении |  2  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма |  1  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  14  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика |  9  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  12  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка |  14  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры |  16  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  65  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  28  |  0  |  0  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  28  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  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 |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 2 | Современные физические упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 55 | Считалки для подвижных игр |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  99  |  0  |  0  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 3 | Современные Олимпийские игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 4 | Физическое развитие |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 5 | Физические качества |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 6 | Сила как физическое качество |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 7 | Быстрота как физическое качество |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 8 | Выносливость как физическое качество |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 9 | Гибкость как физическое качество |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 10 | Развитие координации движений |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 11 | Развитие координации движений |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 13 | Закаливание организма |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 14 | Утренняя зарядка |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 17 | Строевые упражнения и команды |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 18 | Строевые упражнения и команды |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 19 | Прыжковые упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 20 | Прыжковые упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 21 | Гимнастическая разминка |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 30 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 31 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 32 | Спуск с горы в основной стойке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 33 | Спуск с горы в основной стойке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 34 | Подъем лесенкой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 35 | Подъем лесенкой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 37 | Спуски и подъёмы на лыжах |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 38 | Торможение лыжными палками |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 39 | Торможение лыжными палками |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 40 | Торможение падением на бок |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 41 | Торможение падением на бок |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 42 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 43 | Броски мяча в неподвижную мишень |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 44 | Броски мяча в неподвижную мишень |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 45 | Сложно координированные прыжковые упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 46 | Сложно координированные прыжковые упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 47 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 49 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 50 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 51 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 52 | Бег с поворотами и изменением направлений |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 53 | Бег с поворотами и изменением направлений |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 54 | Сложно координированные беговые упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 56 | Подвижные игры с приемами спортивных игр |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 57 | Игры с приемами баскетбола |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 58 | Игры с приемами баскетбола |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 60 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 63 | Прием «волна» в баскетболе |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 65 | Игры с приемами футбола: метко в цель |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 66 | Игры с приемами футбола: метко в цель |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 67 | Гонка мячей и слалом с мячом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 68 | Гонка мячей и слалом с мячом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 69 | Футбольный бильярд |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 70 | Футбольный бильярд |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 71 | Бросок ногой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 72 | Бросок ногой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 73 | Подвижные игры на развитие равновесия |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 74 | Подвижные игры на развитие равновесия |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 76 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 101 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  0  |  0  |  |

 **3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Физическая культура у древних народов |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 2 | История появления современного спорта |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 3 | Виды физических упражнений |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 5 | Дозировка физических нагрузок |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 7 | Закаливание организма под душем |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 9 | Строевые команды и упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 10 | Строевые команды и упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 11 | Лазанье по канату |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 12 | Лазанье по канату |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 13 | Передвижения по гимнастической скамейке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 15 | Передвижения по гимнастической стенке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 17 | Прыжки через скакалку |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 18 | Прыжки через скакалку |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 19 | Ритмическая гимнастика |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 20 | Ритмическая гимнастика |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца галоп |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 23 | Танцевальные упражнения из танца полька |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 24 | Танцевальные упражнения из танца полька |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 25 | Прыжок в длину с разбега |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 26 | Прыжок в длину с разбега |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 27 | Броски набивного мяча |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 28 | Броски набивного мяча |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 29 | Челночный бег |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 30 | Челночный бег |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 31 | Бег с ускорением на короткую дистанцию |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 32 | Бег с ускорением на короткую дистанцию |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 33 | Беговые упражнения с координационной сложностью |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 34 | Беговые упражнения с координационной сложностью |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания на месте |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания в движении |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 44 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 46 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 47 | Правила поведения в бассейне |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 48 | Разучивание специальных плавательных упражнений |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 49 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 50 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 51 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 52 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 53 | Упражнения в плавании кролем на груди |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 54 | Упражнения в плавании кролем на груди |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 55 | Упражнения в плавании брассом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 56 | Упражнения в плавании брассом |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 57 | Упражнения в плавании дельфином |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 58 | Упражнения в плавании дельфином |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 59 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 60 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 61 | Спортивная игра баскетбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 62 | Спортивная игра баскетбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 63 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 64 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 65 | Подвижные игры с приемами баскетбола |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 66 | Подвижные игры с приемами баскетбола |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 67 | Спортивная игра волейбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 68 | Спортивная игра волейбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 69 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 70 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 71 | Спортивная игра футбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 72 | Спортивная игра футбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 73 | Подвижные игры с приемами футбола |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 74 | Подвижные игры с приемами футбола |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 101 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 102 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  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 |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 9 | Закаливание организма |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 11 | Акробатическая комбинация |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 12 | Акробатическая комбинация |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 14 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 16 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 17 | Обучение опорному прыжку |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 18 | Обучение опорному прыжку |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 19 | Упражнения на гимнастической перекладине |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 21 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 22 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 23 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 25 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 26 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 27 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 28 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 29 | Беговые упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 30 | Беговые упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 31 | Метание малого мяча на дальность |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 32 | Метание малого мяча на дальность |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 45 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 46 | Подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 47 | Подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 48 | Подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 49 | Упражнения с плавательной доской |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 50 | Упражнения с плавательной доской |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 51 | Упражнения в скольжении на груди |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 52 | Упражнения в скольжении на груди |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 53 | Плавание кролем на спине в полной координации |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 54 | Плавание кролем на спине в полной координации |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 55 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 56 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 57 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 58 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 59 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 69 | Упражнения из игры волейбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 70 | Упражнения из игры волейбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 71 | Упражнения из игры баскетбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 72 | Упражнения из игры баскетбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 73 | Упражнения из игры футбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 74 | Упражнения из игры футбол |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 101 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| 102 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени |  1  |  |  |  | Методическое пособие к учебнику |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  0  |  0  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​