

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Администрация МО "Майнский район**

**МОУ Выровская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель ШМО

  
\_\_\_\_\_

Кузьмина С.В.

Протокол № 1 от  
«28» 08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

  
\_\_\_\_\_

Романова Г.Н.

«29» 082023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

  
\_\_\_\_\_

Нагорнова А.В.

№160 от «30» 08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2745584)

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

для обучающихся 1 – 2 классов

**ст. Выры 2023**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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 поочередно 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.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного вождения
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного вождения
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного вождения
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного вождения
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного вождения



2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного вождения
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного вождения
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного вождения
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного вождения

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного вождения
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного вождения
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного волевода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного волевода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного волевода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного волевода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного волевода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного волевода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного волевода

2.2	Легкаяатлетика	10			Поледлясвободноговвода
2.3	Лыжнаяподготовка	12			Поледлясвободноговвода
2.4	Плавательнаяподготовка	12			Поледлясвободноговвода
2.5	Подвижные и спортивныеигры	16			Поледлясвободноговвода
Итогопоразделу		66			
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поледлясвободноговвода
Итогопоразделу		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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного вождения
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		5			
<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 вождения
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного вождения

2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввoda
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввoda
2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввoda
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввoda
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввoda
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	





# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Чтотакоефизическаякультур а	1				Поледлясвободного ввода1
2	Современныефизическиеуп ражнения	1				Поледлясвободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поледлясвободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поледлясвободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поледлясвободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поледлясвободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поледлясвободного ввода1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поледлясвободного ввода1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поледлясвободного ввода1
10	Учимсягимнастическимупра	1				Поледлясвободного ввода1

	жнениям					
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода 1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода 1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода 1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода 1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода 1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода 1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
18	Гимнастические упражнения соскалкой	1				Поле для свободного ввода 1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода 1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода 1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода 1

22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода 1
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода 1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода 1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода 1
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода 1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода 1
34	Имитационные упражнения	1				Поле для свободного ввода 1

	техники передвижения на лыжах скользящим шагом					
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода 1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода 1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода 1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода 1

44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода 1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода 1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода 1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода 1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода 1

53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода 1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
55	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода 1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода 1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода 1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода 1
64	Разучивание подвижной	1				Поле для свободного ввода 1

	игры «Не попади в болото»					
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода 1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода 1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода 1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода 1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода 1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода 1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода 1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода 1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода 1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода 1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода 1

76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.	1				Поле для свободного ввода 1



	Подвижные игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода 1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1				Поле для свободного ввода 1

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1				Поле для свободного ввода 1

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0			

## 2 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Электронныцифровыеобразова тельныересурсы
		Вс его	Контрольные работы	Практически еработы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поледлясвободного ввода l
2	ЗарождениеОлимпийскихигр	1				Поледлясвободного ввода l
3	СовременныеОлимпийскиеигры	1				Поледлясвободного ввода l
4	Физическоеразвитие	1				Поледлясвободного ввода l
5	Физическиекачества	1				Поледлясвободного ввода l
6	Сила какфизическоекачество	1				Поледлясвободного ввода l
7	Быстротакакфизическоекачество	1				Поледлясвободного ввода l
8	Выносливостькакфизическоекаче ство	1				Поледлясвободного ввода l
9	Гибкостькакфизическоекачество	1				Поледлясвободного ввода l
10	Развитиекоординациидвижений	1				Поледлясвободного ввода l
11	Развитиекоординациидвижений	1				Поледлясвободного ввода l
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поледлясвободного ввода l
13	Закаливаниеорганизма	1				Поледлясвободного ввода l
14	Утренняя зарядка	1				Поледлясвободного ввода l
15	Составлениекомплексаутреннейз арядки	1				Поледлясвободного ввода l
16	Правила поведения на уроках	1				Поледлясвободного ввода l

	гимнастики и акробатики					
17	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода 1
18	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода 1
19	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
20	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
21	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода 1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
24	Упражнения с гимнастической скалкой	1				Поле для свободного ввода 1
25	Упражнения с гимнастической скалкой	1				Поле для свободного ввода 1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода 1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода 1
28	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода 1
29	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода 1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода 1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Поле для свободного ввода 1

32	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода 1
33	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода 1
34	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода 1
35	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода 1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
38	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода 1
39	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода 1
40	Торможение падением набок	1				Поле для свободного ввода 1
41	Торможение падением набок	1				Поле для свободного ввода 1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода 1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода 1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода 1
45	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
46	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода 1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода 1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1

50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1				Поле для свободного ввода 1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода 1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода 1
54	Сложнокоординированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
55	Сложнокоординированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
57	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода 1
58	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода 1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода 1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода 1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода 1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода 1
63	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода 1



64	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода 1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода 1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода 1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
69	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода 1
70	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода 1
71	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода 1
72	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода 1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода 1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода 1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				Поле для свободного ввода 1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода 1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1				Поле для свободного ввода 1

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
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				Поле для свободного ввода 1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Поле для свободного ввода 1

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1				Поле для свободного ввода 1

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			

### 3 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Электронныцифровыеобразов ательныересурсы
		Вс его	Контрольны еработы	Практически еработы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Поледлясвободного ввода1
2	Историяпоявлениясовременногог порта	1				Поледлясвободного ввода1
3	Видыфизическихупражнений	1				Поледлясвободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поледлясвободного ввода1
5	Дозировкафизическихнагрузок	1				Поледлясвободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поледлясвободного ввода1
7	Закаливаниеорганизмаподдушем	1				Поледлясвободного ввода1
8	Дыхательная и зрительнаягимнастика	1				Поледлясвободного ввода1
9	Строевыекоманды и упражнения	1				Поледлясвободного ввода1
10	Строевыекоманды и упражнения	1				Поледлясвободного ввода1
11	Лазаньпоканату	1				Поледлясвободного ввода1
12	Лазаньпоканату	1				Поледлясвободного ввода1
13	Передвиженияпогимнастическойс камейке	1				Поледлясвободного ввода1

14	Передвиженияпогимнастическойс камейке	1				Поледлясвободного ввода1
15	Передвиженияпогимнастическойс тенке	1				Поледлясвободного ввода1
16	Передвиженияпогимнастическойс тенке	1				Поледлясвободного ввода1
17	Прыжкичерезскакалку	1				Поледлясвободного ввода1
18	Прыжкичерезскакалку	1				Поледлясвободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1				Поледлясвободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1				Поледлясвободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поледлясвободного ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поледлясвободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поледлясвободного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поледлясвободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1				Поледлясвободного ввода1
26	Прыжок в длину с разбега	1				Поледлясвободного ввода1
27	Броскинабивногомяча	1				Поледлясвободного ввода1
28	Броскинабивногомяча	1				Поледлясвободного ввода1
29	Челночныйбег	1				Поледлясвободного ввода1
30	Челночныйбег	1				Поледлясвободного ввода1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поледлясвободного ввода1
32	Бег с ускорением на короткую	1				Поледлясвободного ввода1



	дистанцию					
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода 1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода 1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода 1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода 1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода 1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода 1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода 1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода 1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода 1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода 1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода 1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого	1				Поле для свободного ввода 1

	склона					
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода 1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода 1
47	Правила поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода 1
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Поле для свободного ввода 1
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода 1
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода 1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Поле для свободного ввода 1
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Поле для свободного ввода 1
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода 1
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода 1
55	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода 1
56	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода 1
57	Упражнения в плавании дельфином	1				Поле для свободного ввода 1

58	Упражнения в плавании дельфином	1				Поле для свободного ввода 1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода 1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода 1
61	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода 1
62	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода 1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода 1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода 1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода 1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода 1
67	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода 1
68	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода 1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода 1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода 1

71	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода 1
72	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода 1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода 1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода 1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода 1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1				Поле для свободного ввода 1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1				Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники	1				Поле для свободного ввода 1

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
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				Поле для свободного ввода 1
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				Поле для свободного ввода 1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
88	Освоение правил и техники	1				Поле для свободного ввода 1

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного ввода 1

	ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
10 1	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода 1
10 2	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		



#### 4 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуч ения	Электронныецифровыеобразоват ельныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поледлясвободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поледлясвободного ввода1
3	Самостоятельнаяфизическаяп одготовка	1				Поледлясвободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поледлясвободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поледлясвободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Поледлясвободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поледлясвободного ввода1
8	Упражнения для	1				Поледлясвободного ввода1

	профилактики нарушения осанки и снижения массы тела					
9	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода 1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода 1
11	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода 1
12	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода 1
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода 1
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода 1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода 1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода 1
17	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода 1
18	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода 1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода 1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода 1

21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода 1
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода 1
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода 1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода 1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода 1
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода 1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода 1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода 1
29	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
30	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
31	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода 1
32	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода 1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода 1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1				Поле для свободного ввода 1

	подводящие упражнения					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода 1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода 1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1				Поле для свободного ввода 1

	небольшого склона					
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Поле для свободного ввода 1
46	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
47	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
48	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
49	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода 1
50	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода 1
51	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода 1
52	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода 1
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
55	Упражнения в плавании	1				Поле для свободного ввода 1

	способом кроль					
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода 1
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода 1
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода 1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода 1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода 1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода 1
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода 1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода 1
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода 1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода 1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода 1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода 1

68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода 1
69	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода 1
70	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода 1
71	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода 1
72	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода 1
73	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода 1
74	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода 1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				Поле для свободного ввода 1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Поле для свободного ввода 1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1				Поле для свободного ввода 1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1				Поле для свободного ввода 1

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
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				Поле для свободного ввода 1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1				Поле для свободного ввода 1



	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Поле для свободного ввода 1

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
97	Освоение правил и техники	1				Поле для свободного ввода 1

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Поле для свободного ввода 1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Поле для свободного ввода 1
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**



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Выровская средняя общеобразовательная школа

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла Руководитель ШМО  Кузьмина С.В. Протокол № 1 от « 28 » 08 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Г.Н. Романова « 29 » августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю»  Директор школы  А.В. Нагорнова Приказ № 160 от « 30 » августа 2023 г.</p>
---	--	--

### Рабочая программа

По предмету (курсу) Физическая культура

Класс 3 уровень программы, начальное общее образование на 2023-2024 учебный год

Учитель Романов Владимир Иванович, учитель физической культуры, высшая категория

ст. Выры, 2023 г.

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учётом требований ФГОС НОО и Положения о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, осуществляющего функции ведения ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения Выровская средняя общеобразовательная школа;

- Программы курса «Физическая культура» 1-4 классы, автор: И.В. Лях., М, «Просвещение», 2016 г.

Учебный предмет «Физическая культура» 3 класс - 102 часа (3 часа в неделю).

Программа обеспечивается учебно-методическим комплектом, включающим **учебники и методические рекомендации для учителя:**

- И.В. Лях. Учебник «Физическая культура 1-4 классы» (М., «Просвещение» 2012 год);

- И.В. Лях. «Физическая культура. 1-4 классы». Методические рекомендации. (М., «Просвещение» 2014 год).



## **Введение**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2015.

Учебный предмет «Физическая культура» рассчитан на 105 ч. (3 часа в неделю, 35 учебных недель)

### **I. Планируемые результаты.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В результате изучения предмета физическая культура в 3 классе у учащихся будут сформированы:

#### ***Личностные универсальные учебные действия.***

*У обучающихся будут сформированы:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

*Обучающиеся получают возможность для формирования:*

- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приемов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### ***Метапредметные результаты***

#### ***Регулятивные***

*Обучающиеся научатся:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приемы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

-вносить коррективы в свою работу.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### Познавательные

*Обучающиеся научатся:*

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

### Коммуникативные

*Обучающиеся научатся:*

- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### ***Предметные результаты.***

*Обучающиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием; играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **2. Содержание программы.**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне

#### *Легкая атлетика.*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжная подготовка.***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Кроссовая подготовка, мини-футбол***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».*

*На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».*

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».



**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	29 (13+16)
3	Гимнастика	21
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры на основе баскетбола	34 (14+20)
	ИТОГО:	105

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ урока	№ урока в разделе (теме)	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13ч)</b>				
1	1	1.Техника безопасности на спортивной площадке. 2.Высокий старт.	02.09	
2	2	1.Бег с ускорением до 20 м. 2.Прыжки в длину с места. Игра «Салки».	04.09	
3	3	1.Бег с ускорением до 20 м. 2.Прыжки в длину с места на результат. Игра «Салки».	07.09	
4	4	1.Высокий старт. 2.Бег 30 м. Игра «Салки».	09.09	
5	5	1.Высокий старт. 2.Бег 30 м на результат. Игра «Салки».	11.09	
6	6	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д). 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Игра «Пятнашки».	14.09	
7	7	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д). 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Игра «Пятнашки».	16.09	
8	8	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д). 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Варианты игры в мини-футбол.	18.09	

9	9	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д). 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Варианты игры в мини-футбол.	21.09	
10	10	1.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта».	23.09	
11	11	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Мы - физкультурники ».	25.09	
12	12	1.Прыжки в длину с разбега на результат. 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Мы - физкультурники ».	28.09	
13	13	1.Метание мяча на дальность. 2.Шестиминутный бег. Игра «Метко в цель».	30.09	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>				
<b>Игры на основе баскетбола (14 ч)</b>				
14	1	1.Преодоление малых препятствий. 2. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта».	30.09	
15	2	1.Преодоление малых препятствий. 2. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта».	02.10	
16	3	1.Эстафеты с преодолением препятствий. 2.Комплекс утренней гимнастики.	19.10	
17	4	1.Ловля и передача мяча. 2.Эстафеты с мячами.	21.10	
18	5	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Бросок набивного мяча от груди. Игра «Охотники и утки».	23.10	
19	6	1.Ловля и передача мяча в движении.	26.10	

		2.Бросок набивного мяча от груди. Игра «Охотники и утки».		
20	7	1.Ведение мяча на месте. 2. Бросок набивного мяча от груди. Игра «Охотники и утки».	28.10	
21	8	1.Ведение мяча на месте. 2. Бросок набивного мяча от груди. Игра «Охотники и утки».	30.10	
22	9	1.Ведение мяча в ходьбе. 2.Наклон вперед на результат. Игра «Два мороза».	02.11	
23	10	1.Ведение мяча в ходьбе. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Два мороза».	06.11	
24	11	1.Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. 2.Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч», «Мини-баскетбол»	09.11	
25	12	1.Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. 2.Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч», «Мини-баскетбол»	11.11	
26	13	1.Ведение мяча в беге по прямой. 2.Броски мяча в щит. Игра «Мини-баскетбол».	13.11	
27	14	1.Ведение мяча в беге по прямой. 2.Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	23.11	
<b>ГИМНАСТИКА (21ч)</b>				
28	1	1.Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 2.Кувырок вперед. Игра «Угадай, кто подходит».	25.11	
29	2	1.Стойка на лопатках согнув ноги. 2.Кувырок вперед. Игра «Посадка картофеля», «Лиса в курятнике».	27.11	
30	3	1.Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	30.11	

		2.Режим дня. Личная гигиена. Игра «Посадка картофеля», «Лиса в курятнике».		
31	4	1.Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. 2.Режим дня. Личная гигиена. Игра «Посадка картофеля», «Лиса в курятнике».	02.12	
32	5	1.Кувырок в сторону. 2.Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.	04.12	
33	6	1.Кувырок в сторону. 2.Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.	07.12	
34	7	1.Акробатические соединения из разученных элементов. 2.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Эстафеты с преодолением препятствий.	09.12	
35	8	1. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. 2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил».	11.12	
36	9	1. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. 2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил».	14.12	
37	10	1.Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. 2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и	16.12	

		согнутых ног. Игра «Выталкивание из круга», «Угадай, чей голосок».		
38	11	1.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. 2.Подтягивание в висе лежа согнувшись. Игра «Угадай, чей голосок».	18.12	
39	12	1.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. 2.Подтягивание в висе лежа согнувшись. Игра «Угадай, чей голосок».	21.12	
40	13	1.Лазанье по канату. 2.Перелезание через коня. Игра «Перекасти быстрее мяч».	23.12	
41	14	1.Лазанье по канату. 2.Перелезание через коня. Игра «Перекасти быстрее мяч».	25.12	
42	15	1. Лазанье по канату. 2. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Игра «Перекасти быстрее мяч».	28.12	
43	16	1. Лазанье по канату. 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи. Игра «Перекасти быстрее мяч».	11.01	
44	17	1. Лазанье по канату. 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи. Игра «Перекасти быстрее мяч».	13.01	
45	18	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска. 2. Лазанье по канату. Игра «Бой петухов».	15.01	

46	19	1. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. 2. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. Игра «Класс».	18.01	
47	20	1. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. 2. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. Игра «Класс».	20.01	
48	21	1. Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости. Игра «Класс».	22.01	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21ч)</b>				
49	1	1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 2. Повороты на месте.	25.01	
50	2	1. Ступающий шаг без палок. 2. Повороты на месте	27.01	
51	3	1. Ступающий шаг без палок. 2. Повороты на месте	29.01	
52	4	1. Ступающий шаг с палками. 2. Повороты на месте. Игра «Попади в ворота».	01.02	
53	5	1. Скользящий шаг без палок. 2. Повороты на месте. Игра «Попади в ворота».	03.02	
54	6	1. Скользящий шаг с палками. 2. Подъем лесенкой. Игра «Попади в ворота».	05.02	
55	7	1. Скользящий шаг с палками. 2. Подъем лесенкой. Игра «Попади в ворота»	08.02	
56	8	1. Скользящий шаг с палками. 2. Подъем лесенкой. Игра «Салки», «Кто быстрее взойдет в гору».	10.02	
57	9	1. Попеременно двухшажный ход без палок.	12.02	

		2.Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
58	10	1.Попеременно двухшажный ход без палок. 2.Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	24.02	
59	11	1. Одновременно двухшажный ход без палок 1 км. 2.Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	26.02	
60	12	1. Одновременно двухшажный ход с палками 1 км. 2.Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	01.03	
61	13	1. Одновременно двухшажный ход с палками. 2.Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	05.03	
62	14	1. Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным с палками. 2.Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	10.03	
63	15	1. Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным с палками. 2.Подъем елочкой. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	12.03	
64	16	1. Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным с палками. 2.Подъем елочкой. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	15.03	
65	17	1.Прохождение дистанции 1 км. 2.Подъем елочкой.	17.03	





66	18	1.Прохождение дистанции 1 км. 2.Подъем елочкой.	19.03	
67	19	1.Прохождение дистанции до 1 км. 2.Повороты переступанием.	22.03	
68	20	1.Прохождение дистанции до 1 км. 2.Повороты переступанием.	24.03	
69	21	1.Дистанция 1 км на результат. 2.Эстафета на лыжах.	19.03	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>				
<b>Игры на основе баскетбола (20 ч)</b>				
70	1	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.	26.03	
71	2	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.	29.03	
72	3	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.	31.03	
73	4	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.	02.04	
74	5	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Эстафеты с мячами.	09.04	
75	6	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Эстафеты с мячами.	12.04	

76	7	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Эстафеты с мячами.	14.04	
77	8	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Эстафеты с мячами.	16.04	
78	9	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.	19.04	
79	10	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.	21.04	
80	11	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.	23.04	
81	12	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.	26.04	
82	13	1.Преодоление полосы препятствий. 2.Игра мини-баскетбол.	28.04	
83	14	1.Преодоление полосы препятствий. 2.Игра мини-баскетбол.	30.04	
84	15	1.Преодоление полосы препятствий. 2.Игра мини-баскетбол.	03.05	
85	16	1.Преодоление полосы препятствий. 2.Игра мини-баскетбол.	05.05	
86	17	1.Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.	07.05	

		2.Броски набивного мяча в цель. Игра «Мини-баскетбол».		
87	18	1.Броски набивного мяча в цель. 2.Ведение мяча по прямой шагом. Игра «Мини-баскетбол».	10.05	
88	19	1.Наклон вперед на результат. 2. Ведение мяча бегом. Игра «Мини-баскетбол».	12.05	
89	20	1.Поднимание туловища на результат. 2.Броски мяча в щит, кольцо.	14.05	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ч)</b>				
90	1	1.Прыжки в длину с места на результат. 2Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде».	17.05	
91	2	1.Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. 2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Прыгающие воробушки».	19.05	
92	3	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Челночный бег. Эстафеты.	21.05	
93	4	1.Высокий старт. 2.Прыжки по ориентирам. Игра «Охотники и утки».	24.05	
94	5	1.Бег 30м с высокого старта. 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки».	26.05	
95	6	1.Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	28.05	

		Игра «Русская лапта».		
96	7	1.Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча на дальность.		
97	8	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Шестиминутный бег. Игра «Вызов номеров».		
98	9	1.Эстафета с передачей эстафетной палочки. 2.Игра мини-футбол.		
99	10	Прыжки в высоту. Игра «Лапта».		
100	11	Прыжки в высоту. Игра «Лапта».		
101	12	Прыжки в высоту. Игра «Лапта».		
102	13	Прыжки в высоту. Игра «Лапта».		
103	14	Разбег в прыжках в высоту. Эстафеты. Задание на каникулы.		
104	15	Резервный урок.		
105	16	Резервный урок.		

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Выровская средняя общеобразовательная школа**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла Руководитель ШМО   Кузьмина С.В.  Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2023 г.	Заместитель директора по УВР   Г.Н. Романова  « <u>29</u> » <u>августа</u> 2023 г.	Директор школы   А.В. Нагорнова  Приказ № <u>160</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2023 г.

**Рабочая программа**

По предмету (курсу) Физическая культура

Класс 4 уровень программы, начальное общее образование на 2023-2024 учебный год

Учитель Романов Владимир Иванович, учитель физической культуры, высшая квалификационная категория

ст. Выры, 2023 г.

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учётом требований ФГОС НОО и Положения о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, осуществляющего функции ведения ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения Выровская средняя общеобразовательная школа»;
- Программы курса «Физическая культура» И.В. Лях, А.А. Зданевич. Учебный предмет «Физическая культура» - 4 класс - 102 часа (3 часа в неделю).

Программа обеспечивается учебно-методическим комплектом, включающим учебники и методические рекомендации для учителя: - И.В. Лях, А.А. Зданевич.

**Учебник** «Физическая культура 1- 4 классы» (М. «Просвещение» 2013 год); - И.В. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура. 1-4 классы.

### **Методические рекомендации**

Физическая культура. 1-4 класс: пособие для учителей общеобразовательных организаций. В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2014 год;

Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 класс: учебное пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2016 год.

## **Введение.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся М. : Просвещение, 2014г.

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

Учебный предмет «Физическая культура» рассчитан на 105 ч. (3 часа в неделю, 35 уч.недель).

## **1.Планируемые результаты.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, ут-

- рення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
  - стремления к совершенствованию физического развития;
  - саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.
  - **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
  - измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Учащиеся получают возможность научиться:*



- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.
- **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

#### Регулятивные

##### *Учащиеся научатся:*

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

##### *Учащиеся получают возможность научиться:*

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.
- **Познавательные**

### ***Учащиеся научатся:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

## **Коммуникативные**

### ***Учащиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходиться к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- -задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- -аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- -оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся IV класса должны:

**знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

## **II. Содержание программы**

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе учебного года)**

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360\*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

### **Подвижные игры с элементами подвижных игр**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол». *На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол*: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол*: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием

мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину;

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

### **III. Тематическое планирование.**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	5
2	Лёгкая атлетика.	13
3	Гимнастика с основами акробатики.	16
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
5	Лыжные гонки.	12
6	Подвижные игры, элементы спортивных игр	15
7	Гимнастика с основами акробатики.	12
8	Лёгкая атлетика.	14
9	Резерв.	4
	<b>Всего</b>	<b>105</b>

### Календарно- тематическое планирование

№ урока	№ урока вразделе/тем	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическ ая
<b>I. Знания о физической культуре -5 ч.</b>				
1.	1.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	02.09	
2.	2.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	04.09	
3.	3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	07.09	
4.	4.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки	09.09	
5.	5.	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII- XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «Залом противника»	11.09	

## II. Легкая атлетика – 13 ч.

6.	1.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	14.09	
7.	2.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	16.09	
8.	3.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	18.09	
9.	4.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	21.09	
10.	5.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	23.09	
11.	6.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	25.09	
12.	7.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости	28.09	
13.	8.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	30.09	
14.	9.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	30.09	
15.	10.	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	02.10	
16.	11.	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	19.10	
17.	12.	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	21.10	

18.	13.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	23.10	
<b>III. Гимнастика с основами акробатики -16 ч.</b>				
19.	1	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	26.10	
20.	2	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	28.10	
21.	3	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания'	30.10	
22.	4	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	02.11	
23.	5	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	06.11	
24.	6	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	09.11	
25.	7	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	11.11	
26.	8	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 .кг, 2 кг)	13.11	
27.	9	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	23.11	
28.	10	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис	25.11	



		сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»		
29.	11	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	27.11	
30.	12	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед	30.11	
31.	13	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых - способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	02.12	
32	14	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	04.12	
33.	15.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками/ Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	07.12	
34.	16.	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	09.12	
<b>IV. Подвижные игры, элементы спортивных игр - 14 ч</b>				
35.	1	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	11.12	
36.	2	Совершенствованне техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	14.12	
37.	3	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	16.12	
38.	4	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди.	18.12	
39.	5	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных	21.12	

		способностей в игре в мини-баскетбол		
40.	6	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	23.12	
41.	7	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол	25.12	
42.	8	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	28.12	
43.	9	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	11.01	
44.	10	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол.	13.01	
45.	11	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	15.01	
46.	12	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	18.01	
47.	13	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	20.01	
48.	14.	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини- баскетбол	22.01	
<b>V. Лыжные гонки- 12 ч.</b>				
49	1	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	25.01	
50.	2	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	27.01	
51.	3	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.	29.01	

		Подвижная игра «Прокатись через ворота»		
52.	4	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	01.02	
53.	5	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	03.02	
54.	6	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	05.02	
55.	7	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	08.02	
56.	8	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции )	10.02	
57.	9	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	12.02	
58.	10	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	24.02	
59.	11	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	26.02	
60.	12	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	01.03	
<b>VI. Подвижные игры, элементы спортивных игр - 15 ч</b>				
61.	1	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	05.03	
62.	2	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	10.03	
63.	3	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	12.03	
64.	4	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	15.03	

65.	5	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	17.03	
66.	6	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	19.03	
67.	7	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	22.03	
68.	8	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	24.03	
69.	9	Обучение упражнениям с мячом в парах нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером	19.03	
70.	10	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	26.03	
71.	11	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	29.03	
72.	12	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	31.03	
73.	13	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	02.04	
74.	14	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	09.04	
75.	15	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	12.04	
<b>VII. Гимнастика с основами акробатики- 12 ч.</b>				
76	1.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками/ Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	14.04	
77	2.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки	16.04	
78	3.	Обучение упражнения» на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках,	19.04	

		приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»		
79	4.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	21.04	
80	5.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема.	23.04	
81	6.	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80- 100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	26.04	
82	7.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	28.04	
83	8.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	30.04	
84	9.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	03.05	
85	10.	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	05.05	
86	11.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	07.05	
87	12.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	10.05	
<b>VIII. Легкая атлетика 14 ч.</b>				
88	1	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	12.05	
89	2	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания,	14.05	

		мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации		
90	3.	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. )	17.05	
91	4.	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высоко- го старта. Подвижная игра «Невод»	19.05	
92	5.	Контроль за развитием двигательных качеств челночный бег 3x10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны)	21.05	
93	6.	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	24.05	
94	7.	Обучение броскам теннисного мяча на дальность в максимальном темпе из разных исходных положений. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	26.05	
95	8.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Охотники и утки»»	28.05	
96	9.	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) из разных исходных положений и различными способами.		
97	10.	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжкам в длину с разбега способом» согнув ноги»		
98	11.	Контроль за развитием двигательных качеств прыжков в длину с разбега способом» согнув ноги».Равномерный 6-минутный бег. Игра в мини-футбол		
99	12.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 метров		
100	13.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 метров		
101	14.	Разучивание упражнений «Веселые старты»		
<b>IX. Резерв - 4 ч.</b>				
102 /103	1 /2	Резервные уроки.		
104/10 5	1/2	Резервные уроки.		