

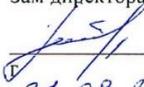
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

Администрация Каа-Хемского района

МБОУ СОШ № 2 им. С.К. Тока, с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР


Самчид-оол Х.С.
31.08.2023

УТВЕРЖЕНО
директор


Приказ № 1/23
от "01" "09" 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Сарыг-Сеп 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 –338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 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 ногой на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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 закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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.

Предметные результаты:

- • планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- • организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- • характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Учащийся 2 класса научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащийся 3 класса получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся 3 класса научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Учащийся 3 класса получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся 3 класса научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся 3 класса получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4 класс

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для

индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	8			https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	7			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	12			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода 1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
3	Режим дня и	1				Поле для

	правила его составления и соблюдения					свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатические упражнения, основные	1				Поле для свободного ввода1

	техники					
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
22	Сгибание рук	1				Поле для

	в положении упор лежа					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	1				Поле для свободного

	техники передвижения на лыжах скользящим шагом					ввода 1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода 1
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	1				Поле для свободного ввода 1

	скорости					
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	1				Поле для

	одновременно го отталкивания двумя ногами					свободного ввода1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
55	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание	1				Поле для

	игровых действий и правил подвижных игр					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 игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода 1
65	Разучивание подвижной	1				Поле для свободного

	игры «Не попади в болото»					ввода 1
66	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1				Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2	Зарождение Олимпийских игр	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
3	Современные Олимпийские игры	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
4	Физическое развитие	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
5	Физические качества	1				http://spo.1september.ru/urok/

						r.ru/urok/ http://videouroki.net
6	Сила как физическое качество	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
7	Быстрота как физическое качество	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
8	Выносливость как физическое качество	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
9	Гибкость как физическое качество	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
10	Развитие координации движений	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
12	Закаливание организма	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
13	Утренняя зарядка	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
1	Составление комплек	1				

4	саутренней зарядки					http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
1 5	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
1 6	Строевые упражнения и команды	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
1 7	Прыжковые упражнения	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
1 8	Гимнастическая разминка	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
1 9	Ходьба на гимнастической скамейке	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2 0	Упражнения с гимнастической скалкой	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2 1	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2 2	Танцевальные гимнастические движения	1				http://spo.1september.ru/urok/

					http://videouroki.net
2 3	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2 4	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2 5	Спуск с горы в основной стойке	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2 6	Подъемлесенкой	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2 7	Спуски и подъёмы на лыжах	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2 8	Торможениелыжным ипалками	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2 9	Торможениепадение мнабок	1			
3 0	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
3 1	Броски мяча в неподвижную мишень	1			http://spo.1september.ru/urok/

					http://videouroki.net
3 2	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
3 3	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
3 4	Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
3 5	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
3 6	Бег с поворотами и изменением направлений	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
3 7	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
3 8	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
3 9	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			http://spo.1september.ru/urok/

						r.ru/urok/ http://videouroki.net
4 0	Игры с приемами баскетбола	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
4 1	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
4 2	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
4 3	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
4 4	Прием «волна» в баскетболе	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
4 5	Прием «волна» в баскетболе	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
4 6	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
4 7	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://spo.1september.ru/urok/

					http://videouroki.net
4 8	Футбольный бильярд	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
4 9	Бросок ногой	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
5 0	Подвижные игры на развитие равновесия	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
5 1	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
5 2	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
5 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
5 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
5 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			http://spo.1september.ru/urok/

	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				http://videouroki.net
5 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
5 7	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			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
5 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
5 9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
6 0	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1			http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
6 1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
6 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
6 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
6 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
6 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
6 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
6 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
6 8	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		6 8	0	0		

3 КЛАСС

	Тема раздела, урока	Количество часов на раздел/тему	Дата проведения		ЦОР/ЭОР
			По программе	Фактически	
	Легкоатлетические упражнения Ходьба и бег	12 6			
1.	Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой. Олимпийские игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/
2.	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/
3.	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/additional/
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/
5.	Челночный бег. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
6.	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/conspect/

	Прыжки	3			
7.	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/conspect/
8.	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
9.	Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
	Метание	3			
10.	Метание малого мяча в цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
11.	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
12.	Метание мяча на дальность . Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	9			
13.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/
14.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
15.	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/
16.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Равномерный бег (до 3 мин).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/
17.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
18.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с ручкой»	1			https://multiurok.ru/files/fizicheskaia-kul-tura-3-klass-1.html
19.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
20.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/
21.	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/
	Подвижные и спортивные игры	6			
22.	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
23.	Игры «Через кочки и пенечки»,	1			

	«Перемена мест»				
24.	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1			
25.	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1			
26.	Игра «Веребочка под ногами». Эстафеты.	1			
27.	Игры «Встреча», «Прыгающие воробьишки»	1			
	Гимнастика с элементами акробатики	21			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/
	Акробатика. Строевые упражнения	6			
28.	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
29.	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
30.	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
31.	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/conspect/
32.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1			
33.	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/conspect/
	Висы и упоры	3			
34.	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/conspect/
35.	Вис спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/conspect/
36.	<i>Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/conspect/
	Равновесие. Строевые упражнения	7			
37.	Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/conspect/
38.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/conspect/

	ноге на гимн. скамейке				
39.	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн. скамейке. Перешагивание через мячи	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/conspect/
40.	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/
41.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/
42.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1			
43.	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/conspect/
	Опорный прыжок, лазание	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/
44.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/
45.	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/
46.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/
47.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/
48.	ОРУ на месте. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
	Подвижные игры с элементами баскетбола	15			
49.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/conspect/
50.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
51.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
52.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/
53.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/
54.	Ловля и передача мяча. Ведение	1			https://resh.edu.ru/subject/1

	мяча. Броски мяча в цель (щит)				esson/6169/conspect/
55.	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
56.	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
57.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
58.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
59.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
60.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
61.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
62.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
63.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
	Подвижные игры с элементами волейбола	15			
64.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/conspect/
65.	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/
66.	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/
67.	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/
68.	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/
69.	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/
70.	Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/194151/
71.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/conspect/
72.	Прием мяча снизу, передача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/1

	сверху. Эстафета с волейбольным мячом				esson/6183/conspect/
73.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/
74.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/
75.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/
76.	Подвижная игра «Мяч через сетку»	1			
77.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1			
78.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1			
	Кроссовая подготовка	9			
79.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
80.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
81.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/
82.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/
83.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/
84.	Равномерный бег (до 4 мин). Игра «Салки с выручкой»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/
85.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/
86.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/
87.	Эстафеты.	1			
	Легкоатлетические упражнения Ходьба и бег	9 3			
88.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
89.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/

1 четверть
Легкая атлетика (16 часов)

1	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1					https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/11/27/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-
2	Высокий старт.	1					https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-vysokij-start-4424338.html
3	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
4	Старты из различных исходных положений.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
5	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
6	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
7	Прыжок в длину с места.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
8	Прыжок в длину с места – тест.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
9	Прыжок в длину с разбега.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
10	Прыжок в длину с разбега.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
11	Прыжок в длину с разбега – учет.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
12	Метание мяча в горизонтальную цель.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
13	Метание мяча в вертикальную цель.	1					https://www.uchmag.ru/estore/e142991/
14	Метание мяча с места на дальность.	1					

1 5	Метание мяча с разбега.	1					
1 6	Метание мяча с разбега.	1					
1 7	Метание мяча с разбега – учет.	1					
Кроссовая подготовка (7 часов)							
1 8	Бег в чередовании с ходьбой.	1					
1 9	Преодоление препятствий.	1					
2 0	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1					
2 1	Переменный бег	1					
2 2	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1					
2 3	Переменный бег	1					
2 4	Кросс 2000 метров – учет.	1					
Акробатика Строевые упражнения (9 часов)							
2 5	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1					
2 6	Акробатика. Строевые упражнения.	1					
2 7	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1					
2 четверть							
2 8	Акробатика. Строевые упражнения.	1					
2 9	Акробатика. Строевые упражнения.	1					
3 0	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1					
3 1	Акробатика. Строевые упражнения.	1					
3 2	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1					
3 2	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1					
Равновесие. Висы. Строевые упражнения. (6 часов)							
3 3	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1					
3 4	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед	1					

	из положения, сидя – тест.						
3 5	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1					
3 6	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	1					
3 7	Упражнение в равновесии на бревне – учет.	1					
3 8	Лазание и перелезание.	1					
Лазание и перелезание (6 часов)							
3 9	Лазание и перелезание.	1					
4 0	Лазание по канату.	1					
4 1	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1					
4 2	Лазание по канату.	1					
4 3	Лазание по канату – учет.	1					
4 4	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.	1					
Опорный прыжок (5 часов)							
4 5	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1					
4 6	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1					
4 7	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1					
3 четверть							
4 8	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.	1					
4 9	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1					
Подвижные игры с элементами баскетбола(17 часов)							
5 0	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1					
5	Ловля и передача мяча на	1					

1	месте.						
5 2	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест.	1					
5 3	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1					
5 4	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1					
5 5	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1					
5 6	Ведение мяча в движении.	1					
5 7	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1					
5 8	Бросок мяча на места.	1					
5 9	Бросок мяча с шагом.	1					
6 0	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1					
6 1	Бросок мяча в кольцо.	1					
6 2	Бросок мяча в кольцо.	1					
6 3	Бросок мяча в кольцо – учет.	1					
6 4	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1					
6 5	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1					
6 6	Эстафеты с элементами баскетбола.	1					
Подвижные игры (6 часов)							
6 7	Подвижные игры.	1					
6 8	Подвижные игры.	1					
6 9	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1					
7 0	Подвижные игры.	1					
7 1	Подвижные игры.	1					

7 2	Подвижные игры.	1					
Подвижные игры с элементами волейбола (5 часов)							
7 3	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1					
7 4	Стойки игрока и перемещения.	1					
7 5	Передача мяча сверху двумя руками	1					
7 6	Передача мяча сверху двумя руками	1					
7 7	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.	1					
4 четверть							
Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. (4 часов)							
7 8	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1					
7 9	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1					
8 0	Прыжок в высоту с разбега.	1					
8 1	Прыжок в высоту с разбега – учет.	1					
Кроссовая подготовка (7 часов)							
82	Бег в чередовании с ходьбой.	1					
83	Преодоление препятствий.	1					
84	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1					
85	Переменный бег	1					
86	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1					
87	Переменный бег	1					
88	Кросс 2000 метров – учет.	1					
Легкая атлетика. Ходьба и бег. (4 часов)							
89	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1					
90	Старты из различных исходных положений.	1					
91	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1					

92	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1					
Метание (6 часов)							
93	Метание мяча в вертикальную цель.	1					
94	Метание мяча с места на дальность.	1					
95, 96	Метание мяча с разбега.	2					
97,9 8	Метание мяча с разбега – учет.	2					
Прыжки (4 часов)							
99, 100	Прыжок в длину с места – тест.	2					
101	Прыжок в длину с разбега.	1					
102	Прыжок в длину с разбега.	1					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации. В.И.Лях 1-4 классы, 2 -е издание, Москва, 2021
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/11/29/pourochnye-plany-po-fizicheskoy-kulture-2-klass>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
<http://spo.1september.ru/urok/>
<http://videouroki.net>