**Выписка из основной образовательной программы начального общего образования МОАУ «Лицей №1», утвержденной приказом от 30.08.2024 № 01.11/390**

Выписка верна:

30 августа 2024

Директор Л.Г. Марчук

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание 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 – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура.*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура.*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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 и спортивные игры.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура.*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура.*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**1 КЛАСС**

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* 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;
* 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, игровой подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* 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;
* 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем программы.** | **Количествочасов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.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. | 1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326605/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/> |
| **Итого по разделу** | **2** |  |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности.** | | |
| Режим дня и правила его составления и наблюдения. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916> |
| **Итого по разделу** | **1** |  |
| **Раздел 3.Физическое совершенствование.** | | |
| **3.1.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. | 1  1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| **Итого** | **3** |  |
| **3.2.Спортивно-оздоровительная физическая культура.** | | |
| **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;  перекаты и группировки;  стойка на лопатках «согнув ноги». | **21**  2  3  6  10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/> |
| **Легкая атлетика.**  Равномерная ходьба и равномерный бег.  Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.  Метание в цель. | **20**  6  8  6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/> |
| **Подвижные и спортивные игры.**  Подвижные игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, футбола, считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Элементы баскетбола.  Элементы футбола. | **44**  18  20  6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/> |
| **Итого по разделу** | **88** |  |
| **Раздел 4.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | |
| Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 8 | <https://gto.ru/> |
| **Итого по разделу** | **8** |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | **99** |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | Количество часов | Виды,  формы контроля |
| 1. | ***Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | 1 | устный опрос |
| 2. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |
| 3. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |
| 4. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |
| 5. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |
| 6. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 7. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 8. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика.*** Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | зачет |
| 9. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика.*** Метание в цель. | 1 |  |
| 10. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика.*** Метание в цель. | 1 |  |
| 11. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика.*** Метание в цель. | 1 | зачет |
| 12. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе легкой атлетики. | 1 |  |
| 13. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Элементы баскетбола. Ловля мяча. | 1 |  |
| 14. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Элементы баскетбола. Ловля мяча. | 1 |  |
| 15. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Элементы баскетбола. Передачи мяча. | 1 |  |
| 16. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Элементы баскетбола. Передачи мяча. | 1 |  |
| 17. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Элементы баскетбола. Передачи мяча. | 1 |  |
| 18. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Элементы баскетбола. Ведение мяча. | 1 | зачет |
| 19. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Элементы баскетбола. Ведение мяча. | 1 |  |
| 20. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Элементы баскетбола*.* Ведение мяча**.** | 1 |  |
| 21. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Элементы баскетбола. Броски мяча. | 1 |  |
| 22. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Элементы баскетбола**.** Броски мяча. | 1 | зачет |
| 23. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе баскетбола***.*** | 1 |  |
| 24. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе баскетбола***.*** | 1 |  |
|  | ***2 четверть*** |  |  |
| 25. | ***ТБ на уроках гимнастики. Знания о физической культуре.*** Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 1 | устный опрос |
| 26. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Правила поведения на уроках физической культуры. 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. | 1 |  |
| 27. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** 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. | 1 |  |
| 28. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** 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. | 1 |  |
| 29. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 |  |
| 30. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 |  |
| 31. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Гимнастические упражнения.  Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 |  |
| 32. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Гимнастические упражнения.  Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 |  |
| 33. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 |  |
| 34. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 |  |
| 35. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Гимнастические упражнения. Стилизованные гимнастические прыжки. | 1 |  |
| 36. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Гимнастические упражнения. Стилизованные гимнастические прыжки. | 1 |  |
| 37. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения:  подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе. | 1 |  |
| 38. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения:  подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе. | 1 | зачет |
| 39. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 40. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 41. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 42. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. | 1 |  |
| 43. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. | 1 |  |
| 44. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Стойка на лопатках способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 45. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Стойка на лопатках способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 46. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Стойка на лопатках способом «согнув ноги». | 1 | зачет |
| 47. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе гимнастики. | 1 |  |
| 48. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе гимнастики. | 1 |  |
|  | ***3 четверть*** |  |  |
| 49. | ***ТБ на уроках спортивных игр. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура***. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | 1 | устный опрос |
| 50. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 |  |
| 51. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 |  |
| 52. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 |  |
| 53. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| 54. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| 55. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| 56. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| 57. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Броски в кольцо. | 1 |  |
| 58. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Броски в кольцо. | 1 |  |
| 59. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Броски в кольцо. | 1 | зачет |
| 60. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры с элементами баскетбола***.*** | 1 |  |
| 61. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |
| 62. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры с элементами баскетбола***.*** | 1 |  |
| 63. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры с элементами баскетбола***.*** | 1 |  |
| 64. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Передачи мяча***.*** | 1 |  |
| 65. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол***.*** Передачи и остановка мяча***.*** | 1 |  |
| 66. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол***.*** Передачи и остановка мяча***.*** | 1 |  |
| 67. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол***.*** Ведение мяча. | 1 |  |
| 68. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол***.*** Ведение мяча. | 1 |  |
| 69. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол***.*** Ведение мяча. | 1 | зачет |
| 70. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе футбола. | 1 |  |
| 71. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе футбола. | 1 |  |
| 72. | ***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и наблюдения. | 1 | устный опрос |
| 73. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 74. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 75. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | зачет |
|  | ***4четверть*** |  |  |
| 76. | ***Т.Б. на уроках ф.к. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 |  |
| 77. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 |  |
| 78. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 79. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 80. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Метание в цель. | 1 |  |
| 81. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Метание в цель. | 1 |  |
| 82. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Метание в цель. | 1 | зачет |
| 83. | ***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 1 |  |
| 84. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 85. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 86. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |  |
| 87. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |  |
| 88. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | зачет |
| 89. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |
| 90. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 |  |
| 91. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе легкой атлетики***.*** | 1 |  |
| 92. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе легкой атлетики***.*** | 1 |  |
| 93. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе легкой атлетики. | 1 |  |
| 94. | ***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 |  |
| 95. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 96. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 97. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | зачет |
| 98. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе футбола. | 1 |  |
| 99. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе футбола. | 1 |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **99** | **12** |

**2 КЛАСС.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем программы** | **Количество**  **часов** | **Электронные (цифровые) образовательные**  **ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре.** | | |
| Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр древности. | 1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/> |
| **Итого по разделу** | **2** |  |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности.** | | |
| Физическое развитие и его измерение.  Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.  Составление дневника наблюдений по физической культуре. | 1  1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/> |
| **Итого по разделу** | **3** |  |
| **Раздел 3.Физическое совершенствование.** | | |
| **3.1.Оздоровительная физическая культура.** | | |
| Закаливание организма обтиранием.  Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/> |
| **Итого** | **2** |  |
| **3.2.Спортивно-оздоровительная физическая культура.** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики.**  Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.  Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.  Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.  Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.  Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.  Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.  Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; гимнастический «мост». | **13**  2  1  1  1  1  1  6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/> |
| **Легкая 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. | 16  1  4  2  3  2  4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/> |
| **Подвижные и спортивные игры.**  Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).  Элементы баскетбола.  Элементы футбола. | **26**  8  12  6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/> |
| **Итого по разделу** | **57** |  |
| **Раздел 4.Прикладно-ориентированная физическая культура.** | | |
| Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.  Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 6 | <https://gto.ru/> |
| **Итого по разделу** | **6** |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | **68** |  |

**ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ 2КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Виды,  формы контроля |
| 1. | ***Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | 1 | устный опрос |
| 2. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  |
| 3. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу. | 1 |  |
| 4. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу. | 1 | зачет |
| 5. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. | 1 |  |
| 6. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. | 1 | Входная контрольная работа |
| 7. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. | 1 |  |
| 8. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. | 1 |  |
| 9. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. | 1 | зачет |
| 10. | ***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическое развитие и его измерение. | 1 | устный опрос |
| 11. | ***ТБ на уроках спортивных игр. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Ловля и передачи мяча. | 1 |  |
| 12. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Ловля и передачи мяча. | 1 |  |
| 13. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Ведение мяча. | 1 |  |
| 14. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Ведение мяча | 1 |  |
| 15. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Броски мяча в кольцо. | 1 |  |
| 16. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Броски мяча в кольцо. | 1 | зачет |
|  | ***2 четверть*** |  |  |
| 17. | ***ТБ на уроках гимнастики.*** Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. ***Знания о физической культуре.*** Зарождение Олимпийских игр древности. | 1 | устный опрос |
| 18. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.***  Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | 1 |  |
| 19. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | 1 |  |
| 20. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. | 1 |  |
| 21. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. | 1 |  |
| 22. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 1 |  |
| 23. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. | 1 | зачет |
| 24. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 |  |
| 25. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Стойка на лопатках. | 1 |  |
| 26. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. | 1 |  |
| 27. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Кувырок вперед. | 1 |  |
| 28. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. | 1 |  |
| 29. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Кувырок назад, гимнастический «мост». | 1 |  |
| 30. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Кувырок назад, гимнастический «мост». | 1 | зачет |
| 31. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе гимнастики. | 1 |  |
| 32. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе гимнастики. | 1 |  |
|  | ***3 четверть*** |  |  |
| 33. | ***ТБ на уроке спортивных игр. Способы самостоятельной деятельности.*** Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. | 1 | устный опрос |
| 34. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Передачи и ловля мяча. | 1 |  |
| 35. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Передачи и ловля мяча. | 1 |  |
| 36. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Ведение мяча на месте и движении. | 1 |  |
| 37. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Ведение мяча на месте и движении. | 1 |  |
| 38. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Броски мяча. | 1 |  |
| 39. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** БаскетболБроски мяча. | 1 | зачет |
| 40. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры с техническими приёмами баскетбола***.*** | 1 |  |
| 41. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры с техническими приёмами баскетбола***.*** | 1 |  |
| 42. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Передачи мяча. | 1 |  |
| 43. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Остановка мяча. | 1 |  |
| 44. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Ведение мяча в шаге. | 1 |  |
| 45. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Ведение мяча в шаге. | 1 |  |
| 46. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Ведение мяча в беге. | 1 |  |
| 47. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Ведение мяча в беге. | 1 | зачет |
| 48. | ***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Закаливание организма обтиранием. | 1 |  |
| 49. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.  Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 |  |
| 50. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.  Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 |  |
| 51. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.  Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 |  |
| 52. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.  Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | зачет |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| 53. | ***ТБ на уроках легкой атлетики. Способы самостоятельной деятельности.*** Составление дневника наблюдений по физической культуре. | 1 | устный опрос |
| 54. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 |  |
| 55. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 |  |
| 56. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. | 1 |  |
| 57. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. | 1 |  |
| 58. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика***. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. | 1 | зачет |
| 59. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |
| 60. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |
| 61. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика*** Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | зачет |
| 62. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе легкой атлетики. | 1 |  |
| 63. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе легкой атлетики. | 1 |  |
| 64. | ***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 |  |
| 65. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 |  |
| 66. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | зачет |
| 67. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры с техническими приёмами футбола. | 1 |  |
| 8. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры с техническими приёмами футбола. | 1 |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **12** |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем программы.** | **Количество**  **часов** | **Электронные (цифровые) образовательные**  **ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре.** | | |
| Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.  История появления современного спорта. | 1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> |
| **Итого по разделу** | **2** |  |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности.** | | |
| Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.  Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).  Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | 1  1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/train/262832/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |
| **Итого по разделу** | **3** |  |
| **Раздел 3.Физическое совершенствование.** | | |
| **3.1.Оздоровительная физическая культура.** | | |
| Закаливание организма при помощи обливания под душем.  Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | 1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/> |
| **Итого** | **2** |  |
| **3.2.Спортивно-оздоровительная физическая культура.** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики**  Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.  Упражнения в лазании по канату в три приёма.  Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.  Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.  Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.  Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.  Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.  Упражнения в танцах галоп и полька.  Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; гимнастический «мост». | **13**  1  2  1  1  1  1  1  1  4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| **Легкая атлетика.**  Прыжок в длину и в высоту с разбега, способом «согнув ноги».  Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.  Метание мяча на дальность.  Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. | **16**  4  2  4  6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/> |
| **Подвижные и спортивные игры**.  Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.  Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.  Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.  Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. | **26**  8  6  6  6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/> |
| **Итого по разделу** | **57** |  |
| **Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура.** | | |
| Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 6 | <https://gto.ru/> |
| **Итого по разделу** | **6** |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | **68** |  |

**ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | Количество часов | Виды,  формы контроля |
| 1. | ***Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 1 | устный опрос |
| 2. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег с ускорением и торможением. | 1 |  |
| 3. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег с ускорением и торможением. | 1 |  |
| 4. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 | зачет |
| 5. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика*** Беговые упражнения скоростной и координационной направленности***.*** | 1 |  |
| 6. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 7. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Метание мяча на дальность. | 1 | зачет |
| 8. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 |  |
| 9. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 |  |
| 10. | ***Способы самостоятельной деятельности.*** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. | 1 | устный опрос |
| 11. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Основная стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 12. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |  |
| 13. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |  |
| 14. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. | 1 |  |
| 15. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура***. ***Спортивные игры***. Баскетбол. Броски мяча. | 1 |  |
| 16. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол**.** Броски мяча. | 1 | зачет |
|  | ***2 четверть*** |  |  |
| 17. | ***ТБ на уроках гимнастики. Знания о физической культуре.*** История появления современного спорта. | 1 | устный опрос |
| 18. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 1 |  |
| 19. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. | 1 |  |
| 20. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. | 1 |  |
| 21. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. | 1 |  |
| 22. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, назад с равномерной скоростью. | 1 |  |
| 23. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Упражнения в лазании по канату в три приёма. | 1 |  |
| 24. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Упражнения в лазании по канату в три приёма. | 1 | зачет |
| 25. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 |  |
| 26. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 |  |
| 27. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад. | 1 |  |
| 28. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад. | 1 | зачет |
| 29. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения: стойка на лопатках, гимнастический «мост». | 1 |  |
| 30. | ***Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения: стойка на лопатках, гимнастический «мост». | 1 | зачет |
| 31. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе гимнастики. | 1 |  |
| 32. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
|  | ***3 четверть*** |  |  |
| 33. | ***ТБ на уроках спортивных игр. Способы самостоятельной деятельности.*** Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). | 1 | устный опрос |
| 34. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол**.** Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону. | 1 |  |
| 35. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. | 1 |  |
| 36. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол**.** Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |
| 37. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол**.** Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |
| 38. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол. Прямая нижняя подача. | 1 |  |
| 39. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол**.** Прямая нижняя подача через волейбольную сетку. | 1 | зачет |
| 40. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на точность движений с приёмами волейбола. | 1 |  |
| 41. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на точность движений с приёмами волейбола. | 1 |  |
| 42 | ***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Закаливание организма при помощи обливания под душем. |  |  |
| 43. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Передачи мяча. | 1 |  |
| 44. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Передачи мяча. | 1 |  |
| 45. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью «змейкой», по прямой, по кругу. | 1 |  |
| 46. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью «змейкой», по прямой, по кругу. | 1 |  |
| 47. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. | 1 |  |
| 48. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. | 1 | зачет |
| 49. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола. | 1 |  |
| 50. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола. |  |  |
| 51. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | зачет |
| 52. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| 53. | ***Способы самостоятельной деятельности.*** Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | 1 | устный опрос |
| 54. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий. | 1 |  |
| 55. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий. | 1 | зачет |
| 56. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в длину и в высоту с разбега, способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 57. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в длину и в высоту с разбега, способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 58. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в длину и в высоту с разбега, способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 59. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в длину и в высоту с разбега, способом «согнув ноги». | 1 | зачет |
| 60. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 61. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 62. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе легкой атлетики. | 1 |  |
| 63. | ***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | 1 |  |
| 64. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 65. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 66. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | зачет |
| 67. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола. | 1 |  |
| 68. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола. | 1 |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **12** |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем программы** | **Количествочасов** | **Электронные (цифровые) образовательные**  **ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре.** | | |
| Из истории развития физической культуры в России.  Развитие национальных видов спорта в России. | 1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/conspect/262638/> |
| **Итого по разделу** | **2** |  |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности.** | | |
| Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.  Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.  Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | 1  1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> |
| **Итого по разделу** | **3** |  |
| **Раздел 3.Физическое совершенствование.** | | |
| **3.1.Оздоровительная физическая культура.** | | |
| Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.  Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. | 1  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/train/262096/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/> |
| **Итого** | **2** |  |
| **3.2.Спортивно-оздоровительная физическая культура.** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики.**  Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; гимнастический «мост».  Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.  Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.  Упражнения в танце «Летка-енка». | **13**  1  4  2  3  2  1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/> |
| **Легкая атлетика.**  Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.  Беговые упражнения.  Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.  Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | **16**  1  3  3  2  4  3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> |
| **Подвижные и спортивные игры**.  Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.  Подвижные игры общефизической подготовки.  Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.  Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.  Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | **26**  1  7  6  6  6 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/> |
| **Итого по разделу** | **57** |  |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура.** | | |
| Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 6 | <https://gto.ru/> |
| **Итого по разделу** | **6** |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | **68** |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАССЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема урока** | Количество часов | Виды,  формы контроля |
| 1. | ***Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России. | 1 | устный опрос |
| 2. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 |  |
| 3. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения. | 1 |  |
| 4. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения. | 1 |  |
| 5. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения. | 1 |  |
| 6. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | 1 | зачет |
| 7. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |
| 8. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |
| 9. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |
| 10. | ***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | 1 | устный опрос |
| 11. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста с мячом в руках. | 1 |  |
| 12. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Технические действия игры баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |  |
| 13. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 1 |  |
| 14. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол***.*** Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 1 |  |
| 15. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |
| 16. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.***  Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | зачет |
|  | ***2 четверть*** |  |  |
| 17. | ***ТБ на уроке гимнастики. Знания о физической культуре.*** Развитие национальных видов спорта в России. | 1 | устный опрос |
| 18. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 1 |  |
| 19. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; гимнастический «мост». | 1 |  |
| 20. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; гимнастический «мост». | 1 |  |
| 21. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; гимнастический «мост». | 1 | зачет |
| 22. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; гимнастический «мост». | 1 |  |
| 23. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 1 |  |
| 24. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 1 | зачет |
| 25. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 |  |
| 26. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 |  |
| 27. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 | зачет |
| 28. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 1 |  |
| 29. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 1 |  |
| 30. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.*** Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 |  |
| 31. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры на базе гимнастики***.*** | 1 |  |
| 32. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
|  | ***3 четверть*** |  |  |
| 33. | ***Способы самостоятельной деятельности.*** Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. | 1 | устный опрос |
| 34. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол. Приём и передача мяча сверху. | 1 |  |
| 35. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол. Приём и передача мяча сверху. | 1 |  |
| 36. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |
| 37. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Технические действия игры в волейбол. Нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния. | 1 |  |
| 38. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 39. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. |  | зачет |
| 40. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |  |
| 41. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |  |
| 42. | ***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. |  | устный опрос |
| 43. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Ведение футбольного мяча. | 1 |  |
| 44. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол***.*** Ведение футбольного мяча. | 1 |  |
| 45. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |
| 46. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |
| 47. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |
| 48. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.*** Футбол. Технические действия игры футбол. Удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 | зачет |
| 49. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |  |
| 50. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.*** Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |  |
| 51. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 52. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | зачет |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| 53. | ***Способы самостоятельной деятельности.*** Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | 1 |  |
| 54. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 55. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | зачет |
| 56. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 |  |
| 57. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 |  |
| 58. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 | зачет |
| 59. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |
| 60. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |
| 61. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.*** Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 | зачет |
| 62. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.  Подвижные игры на базе легкой атлетики. | 1 |  |
| 63. | ***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. | 1 | устный опрос |
| 64. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 65. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 66. | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | зачет |
| 67. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** Подвижные игры.Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |  |
| 68. | ***Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** Подвижные игры.Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **12** |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**Физическая культура**.1-4 классы.Лях В.И.

**Физическая культура**. Гимнастика. 1-4 классы.Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**Физическая культура**.1-4 классы.Лях В.И.

**Физическая культура**. Гимнастика. 1-4 классыВинер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.

**Методическое пособие** к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1–2 классы» и «Физическая культура. 3–4 классы».

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Методическое пособие к учебнику Г.И. Погадаева «Физическая культура 1-4 классы»<https://www.dropbox.com/s/fxtmpnrlfnubby8>

Методические пособия к учебникам «Физическая культура. 1–2 классы», «Физическая культура. 3–4 классы» авторов Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова <https://www.dropbox.com/s/hkz2m5bvud7tesg/>

РЭШ- <https://resh.edu.ru/>

ЦОК- <https://educont.ru/>

Официальный Сайт Министерства и Науки РФ - [http://www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru/)/

Федеральный портал "Российское образование" -[http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/)/

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов -[http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/)/

Федеральный портал "Российское образование" - <http://www.edu.ru/>

Педагогическая копилка - <http://ped-kopilka.ru/>

**Контрольно-измерительные материалыдляучащихся по предмету «Физическая культура».**

**Уровень теоретической подготовленности** учащихся начальной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5»- выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной(для этого этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности(т.е.при организации самостоятельных занятиях физической культурой).

Отметка «4» -выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку«3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен

для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владениями знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактов; не способность использовать знания на практике.

Самая низкая оценка- «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

**Уровень двигательной подготовленности** также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок.

Отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой.

Отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки.

Отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками.

Отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники.

Отметка «1» упражнение (действие) не выполнено.

**Учебные нормативы по освоению навыков и умений для учащихся 1 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | | мальчики | | | девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 метров (сек.). | 6,8 | 7,4 | 8,4 | 6,9 | 7,6 | 8,5 |
| 2 | Бег 300 метров (мин., сек.). | 1.25 | 1.47 | 1.48 | 1.34 | 1.58 | 1.59 |
| 3 | Бег 1000метров (мин., сек.). | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Метание мяча на дальность (кол-во метров). | 18 | 15 | 13 | 13 | 10 | 7 |
| 5 | Челночный бег 4 Х9 метров (сек.). | 12,5 | 13,1 | 14,1 | 12,6 | 13,3 | 14,4 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 10 сек. (кол-вораз). | 14 | 12 | 10 | 12 | 10 | 6 |
| 7 | Подтягивание в висе (кол-во раз). | 2 | 1 |  | - | - | - |
| 8 | Подтягивание в висе лежа (кол-во раз). | - | - | - | 8 | 6 | 4 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз). | 8 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 |
| 10 | Прыжки в длину с места (см.). | 130 | 120 | 100 | 120 | 110 | 90 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз | 26 | 20 | 16 | 22 | 18 | 12 |
| 12 | Наклонвперед, см. | +7,5 | +5,0 | +2 | +8,5 | +6,0 | +3 |

**Учебные нормативы по освоению навыков и умений для учащихся 2 класса**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | | мальчики | | |  | девочки | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 метров (сек.). | 6,0 | 7,1 | 7,6 | 6,7 | 7,3 | 8,1 |
| 2 | Бег 300 метров (мин., сек.). | 1.11 | 1.23 | 1.30 | 1.16 | 1.24 | 1.29 |
| 3 | Бег 1000метров (мин., сек.). | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Метание мяча на дальность (кол-во метров). | 20 | 16 | 12 | 16 | 12 | 8 |
| 5 | Челночный бег4 Х 9 метров (сек.). | 12,0 | 12,8 | 13,2 | 12,4 | 13,0 | 14,0 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 10 сек (кол-во раз). | 16 | 14 | 12 | 20 | 18 | 14 |
| 7 | Подтягивание в висе (кол-во раз). | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 8 | Подтягивание в висе лежа (кол-во раз). | - | - | - | 10 | 8 | 6 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| 10 | Прыжки в длину с места (см.). | 140 | 130 | 120 | 130 | 120 | 110 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз). | 28 | 24 | 20 | 24 | 20 | 16 |
| 12 | Наклонвперед (см.). | +8,5 | +6,0 | +3,0 | +10,5 | +8,0 | +5,0 |

**Учебные нормативы по освоению навыков и умений для учащихся 3 класса**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | | мальчики | | | девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 метров (сек.). | 5,0 | 5,4 | 6,1 | 5,4 | 5,8 | 6,3 |
| 2 | Бег 60 метров (сек.). | 10,6 | 11,2 | 11,8 | 10,8 | 11,4 | 12,2 |
| 3 | Бег 300 метров (мин., сек.). | 1.04 | 1.08 | 1.17 | 1.07 | 1.12 | 1.21 |
| 4 | Бег 1000 метров (мин., сек.). |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Метание мяча на дальность (кол-во метров). | 24 | 20 | 16 | 18 | 15 | 12 |
| 6 | Челночный бег 4 Х9 метров, (сек.). | 10,9 | 11,5 | 12,0 | 11,1 | 11,5 | 12,5 |
| 7 | Прыжки со скакалкой за 15 сек. (кол-вораз). | 26 | 22 | 20 | 32 | 28 | 24 |
| 8 | Подтягивание в висе (кол-во раз). | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| 9 | Подтягивание в висе лежа(кол-во раз). | - | - | - | 12 | 10 | 8 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). | 14 | 12 | 10 | 10 | 8 | 6 |
| 11 | Прыжки в длину с места (см.) | 150 | 140 | 130 | 140 | 130 | 120 |
| 12 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз). | 34 | 30 | 26 | 30 | 26 | 20 |
| 13 | Наклонвперед (см.). | +9,5 | +5,5 | +3,0 | +14,0 | +10,0 | +5,0 |

**Учебные нормативы по освоению навыков и умений для учащихся 4 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | | | мальчики | | | девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | | Бег 30 метров (сек.). | 4,6 | 5,1 | 6,0 | 4,7 | 5,2 | 6,2 |
| 2 | | Бег 60 метров (сек.). | 10,3 | 10,9 | 11,5 | 10,6 | 11,1 | 11,8 |
| 3 | | Бег 300 метров (мин., сек.) | 0,59 | 1.03 | 1.17 | 1.04 | 1.14 | 1.22 |
| 4 | | Бег 1000 метров (мин., сек.). |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | Метание мяча на дальность (кол-во метров). | 30 | 24 | 20 | 19 | 16 | 13 |
| 6 | | Челночный бег 4 Х 9 метров (сек.). | 10,3 | 11,0 | 11,2 | 10,8 | 11,3 | 12,1 |
| 7 | | Прыжки со скакалкой за 15 сек. (кол-вораз). | 30 | 26 | 22 | 36 | 32 | 28 |
| 8 | | Подтягивание в висе (кол-во раз). | 5 | 4 | 2 | - | - | - |
| 9 | | Подтягивание в висе лежа (кол-во раз). | - | - | - | 14 | 13 | 12 |
| 10 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). | 16 | 14 | 12 | 12 | 10 | 8 |
| 11 | | Прыжки в длину с места (см.). | 160 | 150 | 140 | 150 | 140 | 130 |
| 12 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз). | 38 | 34 | 30 | 34 | 30 | 24 |
| 13 | | Наклонвперед (см.). | +10 | +6,5 | +4,5 | +16,0 | +14,0 | +10,0 |
|  | | | |  | | | |