

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 16 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 56 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 |  |  | http://resh-edu.ru/  www.gto.ru (сайт  ГТО) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.4 | Подвижные игры | 16 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 55 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 |  |  | http://resh-edu.ru/  www.gto.ru (сайт  ГТО) |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  | http://resh-edu.ru/  www.gto.ru (сайт  ГТО) |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 12 |  |  | https://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  | http://resh-edu.ru/  www.gto.ru (сайт  ГТО) |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |  | **Дата изучения** |
| **Примерная дата** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 1 |  |  |
| 8 | Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |  |  |
| 9 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |
| 10 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |
| 11 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 12 | Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза» | 1 |  |  |
| 13 | Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый меткий» | 1 |  |  |
| 14 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч» | 1 |  |  |
| **15** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 16 | Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно». | 1 |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Совушка» | 1 |  |  |
| 18 | Акробатические упражнения, основные техники. Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
| 19 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 20 | Равновесие. Равновесие на гимнастической скамье. | 1 |  |  |
| 21 | Ходьба по наклонной скамье. Перешагивания через препятствия | 1 |  |  |
| 22 | Гимнастические упражнения в прыжках. Лазание по шведской стенке, по скамье | 1 |  |  |
| 23 | Лазание по шведской стенке, по скамье. Перелазание через маты | 1 |  |  |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке и канату. Перелезание через коня. Эстафеты | 1 |  |  |
| 25 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  |  |
| 26 | Подвижные игры на основе акробатики. | 1 |  |  |
| 27 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 28 | Перелазание через коня, пролезание под конем. Игры | 1 |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |
| 30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 31 | Урок-игра, соревнование, народные игры. | 1 |  |  |
| **32** | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж к месту занятия | 1 |  |  |
| 33 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |
| 34 | Упражнения в передвижении на лыжах. Повороты переступанием | 1 |  |  |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах. Повороты переступанием вокруг пяток и носок лыж | 1 |  |  |
| 36 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке | 1 |  |  |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах Подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке | 1 |  |  |
| 38 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |
| 40 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |
| 42 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |
| 42 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |
| **43** | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах | 1 |  |  |
| 44 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». | 1 |  |  |
| 45 | Урок – игра. Игры «Бросай – поймай», «Гонка мячей». | 1 |  |  |
| 46 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». | 1 |  |  |
| 47 | Броски и ловля мяча. Игры «Бросай – поймай». | 1 |  |  |
| 48 | Броски в кольцо. Ведение | 1 |  |  |
| 49 | Ведение мяча. Броски | 1 |  |  |
| **50** | Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча на месте. Ведение. Броски | 1 |  |  |
| 51 | Передача мяча на месте. Броски | 1 |  |  |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча | 1 |  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |
| 55 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 56 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления. Эстафеты | 1 |  |  |
| 57 | Приземление после спрыгивания с горки матов. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |
| 59 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 60 | Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты | 1 |  |  |
| 61 | Метание малого мяча в цель 2х2 с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 62 | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы», «Точно в цель». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 63 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |
| 64 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 |  |  |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  |  |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.  Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  |  |  |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 |  |  |  |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. . Бег 30 м. | 1 |  |  |  |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  |  |  |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  |  |  |
| 9 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Игры для развития быстроты | 1 |  |  |  |
| 10 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. | 1 |  |  |  |
| 11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 12 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 13 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. | 1 |  |  |  |
| 14 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| 15 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| 16 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| 17 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 |  |  |  |
| 18 | Модуль "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, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  |
| 19 | Модуль "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, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  |
| 20 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды 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, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  |
| 21 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях  Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 |  |  |  |
| 22 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  |
| 23 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения  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. | 1 |  |  |  |
| 24 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 |  |  |  |
| 25 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".  Ходьба по скамейкам, лазание по стенке. Перелазание через коня .Имитация лазания по канату | 1 |  |  |  |
| 26 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения в равновесии на скамье, ходьба по скамье, Лазание по стенке | 1 |  |  |  |
| 27 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| 28 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| 31 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".  Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  |  |  |
| 32 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Подведение итогов 2 четверти. Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |  |  |  |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  |  |  |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 |  |  |  |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  |  |  |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 |  |  |  |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 |  |  |  |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 |  |  |  |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |  |  |  |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 |  |  |  |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение 1 км. на скорость. Эстафеты на лыжах | 1 |  |  |  |
| 47 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| 48 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| 49 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". **Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.** Индивидуальная работа с баскетбольным и ручным мячом. Броски и ловля баскетбольного и ручного мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |  |  |
| 50 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ловля и передача баскетбольного мяча. Броски мяча в баскетбольное кольцо. | 1 |  |  |  |
| 51 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение, передача и ловля мяча в движении. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |  |  |  |
| 52 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |  |
| 53 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Техника ловли мяча, техника подачи мяча. Правила игры в «Пионербол» | 1 |  |  |  |
| 54 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника ловли мяча, техника подачи мяча. Правила передачи мяча через сетку. Правила передачи мяча внутри команды | 1 |  |  |  |
| 55 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Правила передачи мяча через сетку. Правила передачи мяча внутри команды | 1 |  |  |  |
| 56 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 57 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 58 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 59 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 |  |  |  |
| 60 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 |  |  |  |
| 61 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 |  |  |  |
| 62 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 |  |  |  |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 |  |  |  |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разновидности ходьбы. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 2 | Бег на 30, 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. | 1 |  |  |  |
| 3 | Бег на 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО. Эстафетный бег | 1 |  |  |  |
| 4 | Челночный бег 3х10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Эстафеты с бегом на скорость | 1 |  |  |  |
| 5 | Техника челночного бега. Бег с изменяющимся направлением движения. | 1 |  |  |  |
| 6 | Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 7 | Смешанное передвижением ( до 1000м). Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжки и их разновидности. Игры с прыжками и осаливанием | 1 |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину (согнув ноги) с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  |
| 10 | Прыжки с преодолением препятствий. Прыжки на одной, двух ногах с продвижениями. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4—5 м. На дальность отскока от пола и от стены. | 1 |  |  |  |
| 12 | Метание малого мяча на точность. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |  |  |
| 13 | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность, из положения сидя | 1 |  |  |  |
| 14 | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя на гимнастическом мате, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. | 1 |  |  |  |
| 15 | Легкоатлетическая полоса препятствий (круговая тренировка) | 1 |  |  |  |
| 16 | Соревнование «Веселые старты». Эстафеты с предметами и без предметов. | 1 |  |  |  |
| 17 | Эстафеты с предметами и без предметов. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 18 | Итоги 1 четверти. Эстафеты и подвижные игры. | 1 |  |  |  |
|  | *2 четверть* |  |  |  |  |
| 19 | *Правила по технике безопасности на уроках* *гимнастики с элементами акробатики.* Строевые команды. Акробатика | 1 |  |  |  |
| 20 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; | 1 |  |  |  |
| 21 | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Упражнения на гибкость | 1 |  |  |  |
| 22 | Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. | 1 |  |  |  |
| 23 | Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Эстафеты на гимнастических матах. Упражнения на внимание | 1 |  |  |  |
| 24 | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). | 1 |  |  |  |
| 25 | Упражнения в равновесии (гимн.скамейка, бревно).Передвижения по гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату | 1 |  |  |  |
| 27 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Перелезание через гимнастического коня. | 1 |  |  |  |
| 28 | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». | 1 |  |  |  |
| 29 | Наклон вперед из положения стоя. Подъём туловища из положения лёжа за 30 с. Подготовка к сдаче норм ГТО. Висы | 1 |  |  |  |
| 30 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе | 1 |  |  |  |
| 31 | Вис стоя и лёжа. Подтягивания в висе стоя и лежа ( с помощью). Отжимания. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |  |  |  |
| 32 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги 2 четверти. | 1 |  |  |  |
|  | ***3 четверть*** |  |  |  |  |
| 33 | **Техника безопасности при занятиях лыжами**. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 1 |  |  |  |
| 34 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 700м. | 1 |  |  |  |
| 35 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 800 м | 1 |  |  |  |
| 36 | Подъёмы и спуски под уклон Передвижение на лыжах до 1000 м. | 1 |  |  |  |
| 37 | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. | 1 |  |  |  |
| 38 | Повороты переступанием в движении. Эстафеты на лыжах | 1 |  |  |  |
| 39 | Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Подвижные игры на лыжах «Попади в ворота» | 1 |  |  |  |
| 40 | Прохождение дистанции до 1000м. Эстафеты на лыжах | 1 |  |  |  |
| 41 | Прохождение дистанции до 1500м. | 1 |  |  |  |
| 42 | Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Прохождение дистанции до 1300м | 1 |  |  |  |
| 43 | Одновременный двухшажный ход на лыжах. Эстафеты на лыжах | 1 |  |  |  |
| 44 | Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижные игры на лыжах | 1 |  |  |  |
| 45 | Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  |
| 46 | Прохождение дистанции до 1 км на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |  |  |
| 47 | **Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.** Индивидуальная работа с баскетбольным и ручным мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | 1 |  |  |  |
| 48 | Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ловля и передача баскетбольного мяча. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |  |  |  |
| 49 | Ведение, передача и ловля мяча в движении. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Подвижные игры: «Овладей мячом», «Подвижная цель» | 1 |  |  |  |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подвижные игры: « Быстро и точно», «Снайперы», | 1 |  |  |  |
| 51 | Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания. | 1 |  |  |  |
| 52 | Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения для сухого плавания | 1 |  |  |  |
| 53 | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Правила игры в «Пионербол». Упражнения с волейбольным мячом. Подача и приём волейбольного мяча. | 1 |  |  |  |
| 54 | Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Игра в «Пионербол» | 1 |  |  |  |
| 55 | Упражнения с волейбольными мячами. Приём и передача мяча в волейболе Игра в «Пионербол» | 1 |  |  |  |
| 56 | Упражнения с футбольным мячом. Ведение и передача футбольного мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 |  |  |  |
| 57 | Передача, остановка футбольного мяча и удары по воротам. Правила игры в футбол. | 1 |  |  |  |
| 58 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мини-футбол». | 1 |  |  |  |
| 59 | Удары и остановки мяча ногами. Варианты игры в футбол | 1 |  |  |  |
| 60 | Подвижные игры :«Снайперы», «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |
| 61 | **Техника безопасности на уроках легкой атлетики.** Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| 62 | Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости. Бег на 30, 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |  |  |
| 63 | Челночный бег 3х10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Легкоатлетическая полоса препятствий | 1 |  |  |  |
| 64 | Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м). | 1 |  |  |  |
| 65 | Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления) Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов | 1 |  |  |  |
| 66 | В длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки. Игры с прыжками и осаливанием | 1 |  |  |  |
| 67 | Метание малого мяча на дальность с места, с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 68 | Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | Планируемая дата проведения урока | Фактическая дата |
| **Всего** |
| 1 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах .Из истории развития физической культуры в России | 1 | 02-06.09 |  |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта. Бег с ускорением. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Бег на 30, 60 м с высокого старта. | 1 | 02-06.09 |  |
| 3 | Бег на 60 м с высокого старта. Эстафетный бег | 1 | 9-13.09 |  |
| 4 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 | 9-13.09 |  |
| 5 | Беговые упражнения | 1 | 16-20.09 |  |
| 6 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 16-20.09 |  |
| 7 | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 ×1,5 м) с расстояния 5—6 м. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче | 1 | 23-27.09 |  |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 | 23-27.09 |  |
| 9 | Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Прыжки и их разновидности. Игры с прыжками и осаливанием | 1 | 30.09-04.10 |  |
| 10 | Прыжки с преодолением препятствий. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений. | 1 | 30.09-04.10 |  |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 07-11.10 |  |
| 12 | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность, из положения сидя | 1 | 07-11.10 |  |
| 13 | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя на гимнастическом мате, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Легкоатлетическая полоса препятствий (круговая тренировка) | 1 | 14.10-18.10 |  |
| 14 | Соревнование «Старты надежд». Эстафеты с предметами и без предметов. | 1 | 14.10-18.10 |  |
| **15** | *Правила по технике безопасности на уроках* *гимнастики с элементами акробатики.* Строевые команды. Акробатика | 1 | 28.10-01.11 |  |
| 16 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; | 1 | 28.10-01.11 |  |
| 17 | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Упражнения на гибкость | 1 | 05-08.11 |  |
| 18 | Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Эстафеты на гимнастических матах. Упражнения на внимание | 1 | 05-08.11 |  |
| 19 | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). | 1 | 11.-15.11 |  |
| 20 | Упражнения в равновесии (гимн.скамейка, бревно).Передвижения по гимнастической стенке. | 1 | 11.-15.11 |  |
| 21 | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату | 1 | 18.11-22.11 |  |
| 22 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Перелезание через гимнастического коня. | 1 | 18.11-22.11 |  |
| 23 | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». | 1 | 25.11-29.11 |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 25.11-29.11 |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 02-06.12 |  |
| 26 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | 02-06.12 |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 09-13.12 |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 09-13.12 |  |
| 29 | Вис стоя и лёжа. Подтягивания в висе стоя и лежа ( с помощью). Отжимания. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1 | 16.12-20.12 |  |
| 30 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе | 1 | 16.12-20.12 |  |
| 31 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 23.12-27.12 |  |
| **32** | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 08.01-10.01 |  |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 08.01-10.01 |  |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 13.01-17.01 |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 13.01-17.01 |  |
| 36 | Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Прохождение дистанции до 1000м | 1 | 20-24.01 |  |
| 37 | Одновременный двухшажный ход на лыжах. Эстафеты на лыжах | 1 | 20-24.01 |  |
| 38 | Прохождение дистанции до 1500м. | 1 | 27.01-31.01 |  |
| 39 | Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью. | 1 | 27.01-31.01 |  |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 03-07.02 |  |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 03-07.02 |  |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | 10.02-14.02 |  |
| 43 | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. | 1 | 10.02-14.02 |  |
| 44 | Повороты переступанием в движении. Эстафеты на лыжах | 1 | 17.02-21.02 |  |
| 45 | Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Подвижные игры на лыжах «Попади в ворота» | 1 | 17.02-21.02 |  |
| 46 | Техника безопасности в бассейне, на водоемах. Упражнения на суше | 1 | 24.02-28.02 |  |
| 47 | Имитация упражнения в скольжении на груди | 1 | 24.02-28.02 |  |
| 48 | Имитация плавания кролем на спине | 1 | 03.03-07.03 |  |
| 49 | Предупреждение травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми | 1 | 03.03-07.03 |  |
| 50 | Основные положения теннисиста. Выбор ракетки и способы держания в настольном теннисе | 1 | 10.03-14.03 |  |
| 51 | Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 1 | 10.03-14.03 |  |
| 52 | Настольный теннис. Подачи: короткие и длинные. Игра в защите. | 1 | 17.03-21.03 |  |
| 53 | Индивидуальная работа с баскетбольным и ручным мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | 1 | 17.03-21.03 |  |
| **54** | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча на месте, в движении. Ловля и передача баскетбольного мяча. Броски мяча в баскетбольное кольцо. | 1 | 31.03-04.04 |  |
| 55 | Ведение, передача и ловля мяча в движении. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Подвижная цель: «Мяч ловцу» | 1 | 31.03-04.04 |  |
| 56 | Упражнения с волейбольным мячом. Подача и приём волейбольного мяча. Правила игры в «Пионербол». | 1 | 07.04-11.04 |  |
| 57 | Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Пасы.Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Игра в «Пионербол» | 1 | 07.04-11.04 |  |
| 58 | Упражнения с волейбольными мячами. Приём и передача мяча в волейболе. Пасы. Игра в «Пионербол» | 1 | 14.04-18.04 |  |
| 59 | Упражнения с футбольным мячом. Ведение и передача футбольного мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | 14.04-18.04 |  |
| 60 | Передача, остановка футбольного мяча и удары по воротам. Правила игры в футбол. | 1 | 21.04-25.04 |  |
| 61 | **Техника безопасности на уроках легкой атлетики.** Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Эстафетный бег. | 1 | 21.04-25.04 |  |
| 62 | Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости. Бег на 30, 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО. Встречная эстафета | 1 | 28.04-02.05 |  |
| 63 | Челночный бег 3х10 м, 5х10м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Легкоатлетическая полоса препятствий | 1 | 28.04-02.05 |  |
| 64 | Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие выносливости. | 1 | 03.05-08.05 |  |
| 65 | Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления) Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. | 1 | 12.05-17.05 |  |
| 66 | Метание малого мяча на дальность с места, с разбега. Эстафеты. | 1 | 12.05-17.05 |  |
| 67 | Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | 20.05-24.05 |  |
| 68 | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Подвижная игра «Точно в цель». Эстафеты. | 1 | 20.05-24.05 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**