**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Оренбургской области ‌‌**

**‌****Управление образования г. Орска‌**​

**МОАУ "СОШ №25 г.Орска"**

|  |
| --- |
|  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2734488)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

​**Орск‌** **2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).‌‌

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. 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*

Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.

*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.

Плавание

Правила поведения и безопасности в бассейне и на открытых водоёмах. Способы плавания. Имитационные упражнения.

*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***

История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.

*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).

Плавание.

История развития плавания. Правила поведения и безопасности в бассейне и на водоёмах. Имитационные упражнения.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура 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).

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма. 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 и на открытых водоёмах. Разучивание специальных плавательных упражнений. Виды современного спортивного плавания. Имитационные упражнения по плаванию на суше.

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***

Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.

*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 травм на занятиях в плавательном бассейне и на открытых водоёмах. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения к способу «кроль» и «брасс».

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. Лапта: нструктаж по технике безопасности на занятиях по лапте, правила игры в лапту, подводящие и подготовительные упражнений для самостоятельного обучения техники удара по мячу сверху, техника удара по мячу сверху, снизу и его передача на разные расстояния, судейские жесты.

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 | Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Плавание | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 57 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| 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 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие. Физические качества. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Плавание | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| 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 | Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках. Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 11 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 20 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| 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 | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма. | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 11 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 20 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Чередование бега и ходьбы. Бег из различных исходных положений. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью. Разновидности прыжков на двух ногах с мягким приземлением. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Упражнения в передвижении с изменением скорости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с прямого разбега. Челночный бег. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры «К своим флажкам», «В одну шеренгу становись!». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Считалки для подвижных игр. Подвижные игры «Кошки - мышки», «День и ночь». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Мы весёлые ребята». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Подвижные игры «Невод», «Карлики и великаны», «У медведя во бору». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Подвижные игры «Космонавты», «Кот проснулся», «Воробьи - вороны». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Переселение лягушек». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Подвижные игры «Карлики и великаны», «Невод», «Воробьи - вороны». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Танцевальные шаги. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Строевые упражнения: построения и перестроения. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Упражнения с гимнастическим мячом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Исходные положения в физических упражнениях. Повороты направо и налево. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Стилизован-ные передвижения (гимнастический шаг, бег). Повороты направо и налево. Стойки и упоры. Группировка. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Перекаты: из положения лёжа в сторону, в группировке. Повороты направо и налево. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Гимнастичес-кие упражнения со скакалкой. Сгибание рук в положении упор лежа. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Перекаты. Прыжки в группировке. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Способы построения и повороты стоя на месте. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Строевые упражнения. Стилизован-ные передвижения (гимнастический шаг, бег). Стилизован-ные гимнастические прыжки. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Гимнастичес-кие упражнения со скакалкой. Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости. Перекаты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля мяча. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движении. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Основная стойка лыжника. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Имитацион-ные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Передвиже-ние на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвиже-ние на лыжах скользящим шагом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Передвиже-ние на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Передвиже-ние на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Подвижные игры на лыжах. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Подвижные игры на лыжах. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Подвижные игры «Совушка», «Салки». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч капитану». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Подвижные игры «Удочка», «Гуси - лебеди». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Подвижные игры «Воробьи - вороны», «Самый внимательный», «Танки и самолёты». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Правила поведения и безопасности в бассейне и на открытых водоёмах. Имитацион-ные упражнения. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Способы плавания. Имитацион-ные упражнения. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Бег из различных исходных положений. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание одновремен-ного отталкивания двумя ногами. Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижная игра «Брось-поймай». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижные игры «Охотники и утки», «Делай как я». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Подвижные игры «В одну шеренгу становись!», «Воробьи – вороны». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры «Волк во рву», «Космонавты». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. Итоговая промежуточная аттестация. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон туловища вперёд из положеня стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Физическое развитие. Физические качества. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами на месте, в движении в разных направлениях с разной амплитудой и траекторией полёта. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Броски мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Ускорения из различных исходных положений. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Бег с поворотами и изменением направлений. Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу и подвижным играм. Подвижные игры «В одну шеренгу становись!», «Воробьи – вороны». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Подвижные игры «Караси и щука», «Воробьи – вороны». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Стойка баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с перемещением. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Бросок баскетбольного мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Передача мяча после ведения. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения и команды. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Повороты направо, налево кругом. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Разнообразные виды ходьбы по гимнастической скамейке. Танцевальные шаги. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклон с мячом в руках. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Перекат из положения стоя упоре на коленях. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Перекат из положения стоя упоре на колене нога в сторону. Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Перекат в группировке в сторону. Перекат в группировке из упора присев в упор присев. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклон с мячом в руках. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | «Мост» из положения лёжа на спине. Перекаты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Акробатическая комбинация из ранее выученных элементов. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Упражнения на равновесие на напольном гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Комплекс упражнений на развитие силы. Акробатическая комбинация из раннее выученных элементов. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Подвижные игры «Мяч в кругу», «К своим флажкам», «Карлики и великаны». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Подвижные игры «Охотники и утки», «Море волнуется раз…», «Класс, делай как я». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Спуск с горы в основной стойке. Торможение лыжными палками. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Спуск с горы в низкой стойке. Подъём «лесенкой». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Подвижная игра на лыжах «Кто быстрее?» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение падением на бок. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Подвижная игра на лыжах «Слалом». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Торможение падением на бок. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Подвижная игра «Кто дальше?». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением скорости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с перемещением. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Подвижные игры «Мяч капитану», «Хвостики». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Произвольный бросок мяча в корзину. Остановка прыжком. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Подвижные игры «Волна», «Передал - садись». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | История развития плавания. Правила поведения и безопасности в бассейне и на водоёмах. Имитационные упражнения. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Способы плавания. Имитационные упражнения. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Подвижные игры на развитие координации движений. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Подвижные игры «День и ночь», «Кошки и мышки». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Бег с поворотами и изменением направлений. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Сложно координированные беговые упражнения. Бег из различных исходных положений. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Бег на 30 метров. Подвижная игра «Выбивала». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Развитие выносливости. 6-ти минутный бег. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Высокий старт. Бег на 60 метров. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. На низкой перекладине – девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Итоговая промежуточная аттестация. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски набивного мяча. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Третий лишний». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Бросок теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Подвижные игры «Невод», «Шишки, жёлуди, орехи», «Охотники и утки», «Карлики и великаны». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Подвижные игры «Космонавты», «Метко в цель», «Переселение лягушек», «Класс, делай как я». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Стойка баскетболиста. Остановки. Ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Бросок баскетбольного мяча в кольцо. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Подвижные игры «Парашютисты», «Хвостики», «Мяч капитану» . | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Подвижные игры «Хвостики», «Перестрелка», «Мяч ловцу». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Строевые упражнения в движении. Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Ритмическая гимнастика. Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Ритмическая гимнастика. Перекаты: из упора стоя на коленях и из упора стоя на колене ногу в сторону. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Стойка, на лопатках согнув ноги. Перекаты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Стойка на лопатках. Стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Танцевальные шаги на напольном бревне. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | «Мост» из положения лёжа на спине. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Упражнения на равновесие. Кувырок вперёд. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Кувырок вперёд. Упражнения на гимнастической скамей в передвижении стилизованными способами ходьбы. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Кувырок вперёд ноги скрестно. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Подвижные игры «Ловцы и раки», «Точный бросок», «Быстрые перекаты» . | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Подвижные игры «Совушка», «Перестрелка», «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания на месте. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом 1,5 км. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Подвижные игры на лыжах «Нападение акулы», «Слалом». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 1,5 км. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания. Подвижные игры на лыжах. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Подвижные игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Кто Дальше?» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Спуск со склона в низкой стойке. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Спуск со склона в средней и низкой стойке. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Работа в парах и тройках. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча. Подвижная игра «Защита крепости». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Броски мяча в кольцо с отметок.. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Правила поведения в бассейне и на открытых водоёмах. Разучивание специальных плавательных упражнений. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Виды современного спортивного плавания. Имитационные упражнения по плаванию на суше. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Спортивная игра футбол. Ведение мяча. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Спортивная игра футбол. Удар по неподвижному мячу. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Ведение мяча внешней частью подъёма. Подвижные игры с приемами футбола. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Ведение мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры с приемами футбола. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Бег из различных положений. Бег с ускорением и торможением. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Челночный бег. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Подтягивание. Сгибание рук в упоре лёжа. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Итоговая промежуточная аттестация. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту способом перешагиванием. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Техника выполнения низкого старта. Бег из различных исходных положений. Подвижная ига «Третий лишний». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Прыжок в высоту способом перешагиванием. Фаза отталкивания, перехода планки и приземления. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лапте. Правила игры в лапту. Подводящие и подготовительные упражнений для самостоятельного обучения техники удара по мячу сверху. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Техника удара по мячу снизу и его передача на разные расстояния. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Техника удара по мячу сверху, снизу и его передача на разные расстояния. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Учебная игра в лапту. Судейские жесты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Передал - садись», «Мяч капитану». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Бросок мяча в корзину с двух шагов. Ведение мяча. Подвижная игра «Защита крепости». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Технические действия в условиях игровой деятельности. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Стойка на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Упражнения на гимнастической перекладине. Подъём переворотом. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Кувырок вперёд. Равновесие «ласточка». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | «Мост» из положения лёжа. Боковое равновесие. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Кувырок вперёд. Прыжок вверх прогнувшись из упора присев. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Кувырок назад. Подводящие упражнения. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Кувырок назад. Соединение акробатических элементов. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Акробатическая комбинация. Упражнения на напольном гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Приём и передача мяча сверху. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Приём и передача мяча сверху. Боковая подача. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Приём и передача мяча сверху. Боковая подача. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Технические действия в условиях игровой деятельности. Судейские жесты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подвижная игра на лыжах «Все по местам». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом: подводящие упражнения. Подвижная игра на лыжах «Гонка с выживанием». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подвижная игра на лыжах «Попади в цель». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Торможение палками и падением. Подвижная игра «Слалом». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой». Передвижение на лыжах на 1,5 км ранее изученными способами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Торможение «полуплугом». Передвижение попеременым двухшажным ходом до 1,5 км.. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение «полуплугом». Подвижная игра «Кто дальше?». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Передвижение на лыжах ранее изученными ходами на 1км на время. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Судейские жесты. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Ведение мяча змейкой. Остановки. Подвижная игра «Мяч ловцу», «Хвостики». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Бросок мяча в корзину с двух шагов. Подвижная игра «Салки», «Светофор». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Тактические действия в условиях игровой деятельности. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне и на открытых водоёмах. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения к способу «кроль» и «брасс». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в футбол. Ведение мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Ведение мяча внешней частью подъёма. Подвижные игры с приемами футбола. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры с приемами футбола. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Технические действия в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Метание в цель. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Прыжок в длину с разбега. Фаза отталкивания. Бег 30 м и 60м. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Прыжок в высоту способом перешагиванием на результат. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Прыжок в длину с разбега. Фаза приземления. Челночный бег. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Региональный зачёт. Бег 30 м и 60м с низкого старта. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​