

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сосновская основная общеобразовательная школа»

МБОУ "Сосновская ООШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
МБОУ « Сосновская ООШ»

Протокол №1 от «31»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Афанасьев Е.В.

Приказ №109/3 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 760990)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составила:
учитель физической культуры
Кушнир М.Н.

п. Сосновка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Настольный теннис. элементы стола и ракетки, хват ракетки, удары по мячу

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Настольный теннис. элементы стола и ракетки, хват ракетки, удары по мячу

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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Движения ногами в плавании брасс.

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.

Настольный теннис. элементы стола и ракетки, хват ракетки, удары по мячу, подача мяча, 2х сторонняя игра.

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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Движения ногами с дыханием в плавании брасс, работа рук.

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.

Настольный теннис. элементы стола и ракетки, хват ракетки, удары по мячу, подача мяча, 2х сторонняя игра

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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- настольный теннис - знать элементы стола и ракетки, хват ракетки, выполнять жонглирование и удары по мячу.

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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- настольный теннис - знать элементы стола и ракетки, хват ракетки, выполнять жонглирование и удары по мячу.
- – 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах),
- настольный теннис – знать хват ракетки, выполнять жонглирование и удары по мячу (толчком и накат справа), выполнять подачу мяча.
- Выполнять погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Движения ногами в плавании брасс.
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять движения ногами с дыханием в плавании брасс, работа руками способом брасс.
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол в условиях игровой деятельности;
- настольный теннис - знать элементы стола и ракетки, хват ракетки, выполнять жонглирование и удары по мячу (толчком и накат справа), выполнять подачу мяча справа.
- 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	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	В процессе урока			
1.2	Осанка человека	В процессе урока			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	0	
2.2	Кроссовая подготовка	5	0	0	
2.3	Подвижные и спортивные игры	26	0	0	
2.4	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	
2.5	Настольный теннис	7	0	0	
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении урока			
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	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процессе урока			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	1	
2.2	Кроссовая подготовка	5	0	1	
2.3	Подвижные и спортивные игры	28	0	1	
2.4	Гимнастика с основами акробатики	10	0	2	
2.5	Настольный теннис	7	0	1	
2.6		0	0	0	
Итого по разделу		68		6	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	6	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе урока			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе урока			
2.3	Физическая нагрузка	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	В процессе урока			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9	0	1	
2.2	Кроссовая подготовка	3	0	1	
2.3	Подвижные и спортивные игры	28	0	1	
2.4	Гимнастика с основами акробатики	10	0	1	
2.5	Настольный теннис	7	0	1	
2.6	Плавание	12	0	1	
Итого по разделу		68		6	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	6	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В процессе урока			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В процессе урока			
1.2	Закаливание организма	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9	0	1	
2.2	Кроссовая подготовка	3	0	1	
2.3	Подвижные и спортивные игры	28	0	1	
2.4	Гимнастика с основами акробатики	10	0	1	
2.5	Настольный теннис	7	0	1	
2.6	Плавание	12	0	1	
Итого по разделу		68		6	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В течении урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	6	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура Вводный урок. Т.Б. Понятие о физической культуре. Построение в одну шеренгу, колонну. П/игра «Разбежались и собрались», «Ловишки»	1	
2	Современные физические упражнения Тестирование бега на 30м. с высокого старта. Техника челночного бега П/игра «Ловишки»	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения Тестирование челночного бега 3x10м. П/игра. «Вызов номеров».	1	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры Инструктаж по ТБ. Прыжки с ноги на ногу, Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Подвижная игра «Волк во рву»	1	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде» Подвижная игра «Прыжки по кочкам».	1	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника Тестирование прыжков в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
7	Правила поведения на уроках физической культуры Бросок малого мяча Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч Развитие скоростно-силовых способностей	1	
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
9	Тестирование метание малого мяча на точность Подвижная игра «Попади в мяч Развитие скоростно-силовых способностей	1	
10	Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1	

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 50м). Подвижная игра «Охотники зайцы». Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	1	
12	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 50м). Подвижная игра «Охотники зайцы». Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	1	
13	Настольный теннис Т.Б. инструктаж, Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Стойки и передвижения, хват ракетки, жонглирование	1	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Удар толчком Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
15	Способы построения и повороты стоя на месте Удар накат справа Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
16	Удар накат слева Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
17	Подвижные игры с элементами баскетбола Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу вверх на месте. Ловля мяча на месте с отскоком от пола. Игра «Бросай и поймай».	1	
18	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте без отскока от пола. Игра «Передача мячей в колонах».	1	
19	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе Ведение мяча на месте со сменой рук и исходного положения.	1	
21	Подъем ног из положения лежа на животе Ведение мяча в шаге. Эстафеты с ведением. Игра «Охотники и утки».	1	
22	Сгибание рук в положении упор лежа Передача и ловля мяча от стены с отскоком от пола. Игра «Мяч соседу».	1	
23	Передача и ловля мяча от стены без отскока от пола. Игра «Мяч водящему».	1	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами Индивидуальная работа с мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1	
25	Школа укрощения мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
26	Бросок мяча снизу в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1	
27	Бросок мяча снизу в щит. Передача мяча снизу на месте в парах. Игра «Мяч водящему».	1	

28	Бросок в кольцо снизу, Игра «Выстрел в небо».	1	
29	Школа мяча. Игра «Мяч в кольцо».	1	
30	Индивидуальная работа с мячом. Игра «Мяч в кольцо»	1	
31	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	
32	Бросок в кольцо снизу, Игра «Выстрел в небо».	1	
33	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
34	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
35	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
36	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
37	Чем отличается ходьба от бега Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
38	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
39	Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч через сетку».	1	
41	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч через сетку».	1	
43	Гимнастика Строевая подготовка. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному. Игры «Класс, смирно!», Развитие координационных способностей.	1	
44	Основная стойка. Построение в колонну. Группировка. Перекаты в группировке лежа на спине. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	
45	Акробатика. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе Игра «Класс, Смирно!». Развитие координационных способностей.	1	

46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой Основная стойка. Построение по звеньям. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1	
47	Основная стойка. Размыкание на вытянутые руки. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1	
48	Лазанья и перелезания. Повороты на месте. Лазанье по гимнастической стенке. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	
49	Лазанье по гимнастической стенке и горизонтальному канату. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Игра «Не ошибись!».	1	
50	Перелезание через горку матов, гимнастического коня. Лазание по горизонтальному канату. Игры «Пятнашки»,	1	
51	Танцевальные упражнения. Игра «Ниточка и иголочка», Игра «Фигуры».	1	
52	Танцевальные упражнения. Игра «Ниточка и иголочка», Игра «Пятнашки».	1	
53	Настольный теннис Т.Б. инструктаж, Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Стойки и передвижения, хват ракетки, жонглирование	1	
54	Удар толчком Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
55	Удар накат справа Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 50м). Подвижная игра «Охотники зайцы». Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	1	
58	Обучение способам организации игровых площадок Т.Б. Бег 30м с высокого старта. П/игра «Разбежались и собрались», «Ловишки». Техника челночного бега 3х10м.	1	
59	Обучение способам организации игровых площадок Эстафеты с бегом. Подвижная игра «Зайцы в огороде»,	1	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Тестирование бега на 30м. с высокого старта. П/игра. «Вызов номеров».	1	

61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» Прыжки на одной ноге, на двух вместе с места. Подвижная игра «Прыжки по кочкам». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» Тестирование прыжков в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» Бросок малого мяча Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись» Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мишень» Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Инструктаж по ТБ. Бег 30м. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 – 30м). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
2	Зарождение Олимпийских игр Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
3	Современные Олимпийские игры Бег 30м. – зачет. Игра «Смена сторон», «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
4	Физическое развитие Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
5	Физические качества Прыжок в длину с места - зачет Прыжок в высоту с разбега 4 – 5 шагов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
6	Быстрота как физическое качество Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в высоту с разбега 4 – 5 шагов Игры с прыжками и осаливанием. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
7	Сила как физическое качество. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4 – 5 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	
8	Выносливость как физическое качество Метание малого мяча в вертикальную цель	1	

	(2x2м) с расстояния 4 – 5 м. Метание набивного мяча 1 кг. снизу-вперед-вверх. Развитие скоростно-силовых способностей		
9	Гибкость как физическое качество Метание мяча на дальность – зачет. Подвижная игра «Попади в мяч» Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
10	Кросс. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	
11	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	
12	Дневник наблюдений по физической культуре Кросс до 1000м. – зачет Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий Развитие выносливости. Игра «Салки свыручалкой», «Третий лишний»	1	
13	Закаливание организма Настольный теннис. Т.Б. инструктаж. Изучение элементов стола и ракетки. Стойки и передвижения, хват ракетки, жонглирование Развитие координационных способностей.	1	
14	Утренняя зарядка Стойки и передвижения, хват ракетки, жонглирование. Удар толчком Эстафеты с ракеткой и мячом. Развитие координационных способностей.	1	
15	Составление комплекса утренней зарядки Удар толчком. Подача справа. Эстафеты с ракеткой и мячом. Развитие координационных способностей.	1	
16	Удар толчком. Подача справа. Эстафеты с ракеткой и мячом Развитие координационных способностей.	1	
17	Баскетбол Т.Б. на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в стену на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	
18	Ловля и передача мяча в стену на месте. Введение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей	1	
19	Ловля и передача мяча в стену на месте. Введение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей	1	
20	Ловля и передача мяча в стену на месте - зачет. Ловля и передача мяча в парах на месте. Введение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (обруч). Игра «Передал	1	

	- садись». Развитие координационных способностей		
21	Ловля и передача мяча в парах на месте. Введение на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч в корзину». Развитие силы.	1	
22	Ловля и передача мяча в парах на месте. Введение на месте правой и левой рукой с изменением и.п. Броски в цель (обруч). Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей	1	
23	Ловля и передача мяча в парах на месте. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	
24	Ловля и передача мяча в парах на месте - зачет. Ведение мяча шагом, правой, левой рукой. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	
25	Ведение мяча шагом, правой, левой рукой. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра «Школа мяча». Развитие ловкости в эстафетах	1	
26	Введение на месте и в движении правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1	
27	Ведение мяча шагом правой, левой рукой - зачет. Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину». Развитие силы.	1	
28	Ведение мяча бегом, правой, левой рукой. Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину». Развитие силы.	1	
29	Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой с изменением и.п. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие быстроты.	1	
30	Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	
31	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	
32	Броски в кольцо – зачет Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	
33	Подвижные игры Инструктаж по ТБ. Подкинуть и поймать мяч сверху над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	

34	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
35	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
36	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
37	Игры «Прыжки по полоскам», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
38	«Школа мяча». Передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1	
39	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
40	Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»	1	
41	Игры «Западня», «Конники -спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
42	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
43	«Школа мяча». Передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».	1	
44	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
45	Гимнастика с элементами акробатики Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставным шагом Кувырок вперед, Стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в сторону. Акробатический комплекс. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	1	
46	Размыкание и смыкание приставным шагом Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	1	
47	Перестроение из 1 шеренги в 2. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	

48	Висы, упоры. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	
49	Перестроение из 1 шеренги в 2. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	
50	Размыкание и смыкание приставным шагом Подтягивание в висе лежа - зачет. Игра «Пятнашки». Развитие силовых способностей.	1	
51	Лазания и перелазания Перестроение из 1 шеренги в 2. Ползание по гимнастической скамейке с разноименным и одновременным перехватом рук. Лазание по горизонтальному канату с помощью. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1	
52	Лазание по горизонтальному канату с помощью - зачет. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Перелезание через препятствие высотой до 60см. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	
53	Передвижение в колонне по 1 на указанные ориентиры. 3 позиция ног, танцевальные шаги, переменный, польки, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	1	
54	Передвижение в колонне по 1 на указанные ориентиры. 3 позиция ног, танцевальные шаги, переменный, польки, сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1	
55	Настольный теннис. Т.Б. инструктаж. Изучение элементов стола и ракетки. Стойки и передвижения, хват ракетки, жонглирование Развитие координационных способностей.	1	
56	Стойки и передвижения, хват ракетки, жонглирование. Удар толчком Эстафеты с ракеткой и мячом. Развитие координационных способностей.	1	
57	Удар толчком. Подача справа. Эстафеты с ракеткой и мячом Развитие координационных способностей.	1	
58	Кросс. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	
59	Кросс до 1000м. – зачет Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег –	1	

	50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой», «Третий лишний»		
60	Инструктаж по ТБ. Бег 30м. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м).	1	
61	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
62	Бег 30м. – зачет. Игра «Смена сторон», «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
63	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега 4 – 5 шагов Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
64	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с разбега 4 – 5 шагов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
65	Прыжок в длину с места - зачет Прыжок с высоты до 40 см. Игры с прыжками и осаливанием. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
66	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	
67	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4 – 5 м. Метание набивного мяча 1 кг. снизу-вперед-вверх. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
68	Метание мяча на дальность – зачет. Подвижная игра «Попади в мяч» Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов Бег 30м. Инструктаж по ТБ Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Челночный бег 3х10м. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1	
2	История появления современного спорта Бег 30м. в координации. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	1	
3	Виды физических упражнений Бег 30м. – зачет. Игра «Смена сторон», «Встречная эстафета». Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных способностей.	1	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Прыжок в длину с места. Многоскоки с разбега (10 прыжков), Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
5	Дозировка физических нагрузок Прыжок в длину с места - зачет. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с 4–5м Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Прыжок в высоту с разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с 4–5м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7	Закаливание организма под душем. Прыжок в высоту с разбега - зачет. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика Метание в вертикальную цель - зачет. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9	Строевые команды и упражнения Метание в даль – зачет. Беговые и прыжковые эстафеты. Развитие ловкости и быстроты.	1	
10	Кроссовый бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег –	1	

	80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		
11	Кроссовый бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	
12	Кросс 1000 – зачет. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1	
13	Настольный теннис Т.Б. инструктаж, Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Стойки и передвижения, хват ракетки, жонглирование Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
14	Удар толчком, накат справа Игра в «крутиловку» вправо и влево. Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
15	Удар толчком, накат справа Игра в «крутиловку» вправо и влево. Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
16	Удар накат слева Подача справа Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
17	Баскетбол Т..Б. на уроках баскетбола Ловля и передача мяча на месте, в парах. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	
18	Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение на месте правой (левой) рукой с изменением и.п. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1	
19	Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение на месте правой (левой) рукой с изменением и.п. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1	
20	Ловля и передача мяча на месте в парах - зачет. Передача мяча в треугольнике, квадрате. Ведение мяча со сменой рук на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
21	Передача мяча в треугольнике, круге на месте, в движении шагом. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1	
22	Передача мяча в квадрате, круге. Ведение мяча со сменой рук шагом, бегом. Игра «Мяч – ловцу», «Подвижная цель» Развитие координационных способностей	1	
23	Ведение мяча со сменой рук – зачет. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	
24	Передача мяча в треугольнике, круге на месте, в движении шагом. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1	
25	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с передачами мяча. Игра	1	

	«Попади в цель». Развитие координационных способностей		
26	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей	1	
27	Игра «Борьба за мяч», «Овладей мячом», Развитие координационных способностей	1	
28	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Быстро и точно». Развитие координационных способностей	1	
29	Игра «Борьба за мяч», «Овладей мячом», Развитие координационных способностей	1	
30	Бросок мяча в кольцо Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
31	Бросок мяча в кольцо Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
32	Бросок в кольцо – зачет. Игра «Охотники и утки»,	1	
33	Подвижные игры с элементами пионербола Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
34	Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
35	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
36	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1	
37	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1	
38	Игры с элементами пионербола «Два мяча на площадке», «Перекинь мяч через сетку» Развитие ловкости.	1	
39	Подача мяча через сетку с первой линии, ловля подачи. Игра «Два мяча на площадке» Развитие ловкости.	1	
40	Подача мяча через сетку с первой линии, ловля подачи. Игра «Два мяча на площадке». «Перекинь мяч через сетку» Развитие ловкости.	1	
41	Игра «Пионербол» Зоны и переходы, Развитие ловкости.	1	
42	Игры с элементами пионербола «Два мяча на площадке», «Перекинь мяч через сетку» Развитие ловкости.	1	

43	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	1	
44	Игра «Пионербол» Зоны и переходы Развитие ловкости.	1	
45	Гимнастика с элементами акробатики Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координации	1	
46	«На первый-второй рассчитайся!» перестроение из 1 шеренги в 2. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Акробатический комплекс. Развитие координации	1	
47	Передвижение по диагонали. Акробатический комплекс - зачет Игра «Змейка». Развитие координации	1	
48	Висы, упоры. Передвижение противоходом, Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Совушка». Развитие силовых способностей.	1	
49	Передвижение змейкой. Подтягивания в висе лежа. Игра «Пустое место», «Третий лишний» Развитие силовых способностей.	1	
50	«На первый-второй рассчитайся!» перестроение из 1 шеренги в 2. Переход из упор стоя на полу, в упор на низкой перекладине у гимн. стенки. Лазание по горизонтальному канату с помощью. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1	
51	Лазания и перелазания Перестроение из двух шеренг в два круга Ползание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, упоре лежа на животе. Лазание по горизонтальному канату. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1	
52	Лазание по горизонтальному канату - зачет. Перестроение из двух шеренг в два круга Перелезание через коня. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Развитие силовых способностей	1	
53	Шаги галопа в парах, польки. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие координации	1	
54	Сочетание изученных танцевальных шагов. Игра «Третий лишний» Развитие координации	1	

55	Плавание Т.Б. на уроках Обще развивающие и имитационные упражнения на суше.	1	
56	Подготовительные упражнения для освоения с водой Игры с мячом.	1	
57	Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.	1	
58	Всплывание и лежание на воде Игры с всплыванием и лежанием на воде.	1	
59	Выдохи в воду Игры с выдохами в воду.	1	
60	Скольжения Игры со скольжением и плаванием	1	
61	Движения ногами способом «брасс»	1	
62	Движения ногами способом «брасс»	1	
63	Согласование движений ногами и дыхания способом «брасс»	1	
64	Согласование движений ногами и дыхания способом «брасс»	1	
65	Учебные прыжки в воду Игры с прыжками в воду.	1	
66	Сдача контрольных нормативов	1	
67	Настольный теннис Т.Б. инструктаж, Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Стойки и передвижения, хват ракетки, жонглирование Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
68	Удар толчком, накат справа, слева Подача справа Игра в «крутиловку» вправо и влево. Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России Бег 30м. Инструктаж по ТБ Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Челночный бег 3х10м. Игра «Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта Бег 30м. в координации. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	1	
3	Самостоятельная физическая подготовка Бег 30м. – зачет. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега Прыжок с высоты 70 см. с поворотом на 90-120* Игра «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	1	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Многоскоки с разбега (3, 5, 10 прыжков), Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Прыжок в длину с места - зачет. Игра «Прыгающие воробушки», «Пустое место» Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Прыжок в высоту с разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Прыжок в высоту с разбега - зачет. Метание мяча с места на дальность отведение руки. Метание набивного мяча 1кг, снизу – вперед – вверх на дальность. Игра «Кто дальше» Развитие силы	1	

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Метание набивного мяча 1кг, снизу – вперед – вверх на дальность - зачет Перенос веса тела и отведение руки, финальное усилие в метании. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9	Закаливание организма Метание в даль – зачет. Беговые и прыжковые эстафеты. Развитие ловкости и быстроты.	1	
10	Кроссовый бег (6-8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	
11	Кроссовый бег (6-8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	
12	Кросс 1000 – зачет. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1	
13	Настольный теннис Т.Б. инструктаж, Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Стойки и передвижения, хват ракетки, жонглирование Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
14	Удар толчком, накат справа Игра в «крутиловку» вправо и влево. Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
15	Удар толчком, накат справа Игра в «крутиловку» вправо и влево. Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
16	Удар накат слева Подача справа Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
17	Баскетбол Т..Б. на уроках баскетбола Ловля и передача мяча на месте, в парах. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	
18	Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение на месте правой (левой) рукой с изменением исх.положения. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1	
19	Ловля и передача мяча на месте в парах - зачет. Передача мяча в треугольнике, квадрате. Ведение мяча со сменой рук на месте и в движении шагом Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
20	Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение на месте правой (левой) рукой с	1	

	изменением исх.положения. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей		
21	Ловля и передача мяча на месте в парах - зачет. Передача мяча в треугольнике, квадрате. Ведение мяча со сменой рук на месте и в движении шагом Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
22	Передача мяча в треугольнике, круге на месте, в движении шагом. Ведение мяча с изменением направления и скорости, шагом и бегом. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1	
23	Передача мяча в квадрате, круге. Ведение мяча со сменой рук с изменением направления и скорости. Игра «Мяч – ловцу», «Подвижная цель» Развитие координационных способностей	1	
24	Ведение мяча со сменой рук «Змейкой»– зачет. Игра «Мяч ловцу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	
25	Передача мяча в треугольнике, круге на месте, в движении бегом. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	1	
26	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Попади в цель». Развитие координационных способностей	1	
27	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей	1	
28	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Быстро и точно». Развитие координационных способностей	1	
29	Игра «Борьба за мяч», «Овладей мячом», Развитие координационных способностей	1	
30	Бросок мяча в кольцо Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
31	Бросок мяча в кольцо Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
32	Бросок в кольцо – зачет. Игра «Охотники и утки», Игра в мини – баскетбол.	1	
33	Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола Т.Б. на уроках. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1	

34	Стойки и передвижения волейболиста И.П. передача мяча сверху двумя руками над собой. Ловля и передача мяча в парах через сетку. Подача от 1 линии. Игра «Два мяча на площадке» Развитие ловкости	1	
35	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие быстроты	1	
36	Стойки и передвижения волейболиста И.П. передача мяча сверху над собой Подача мяча со средней дистанции, с лицевой линии, прием подачи. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	
37	Комбинации элементов ловли и передачи мяча у сетки. Подача мяча со средней дистанции, с лицевой линии, прием подачи. Зоны и переходы в игре «Пионербол» Развитие ловкости	1	
38	Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку» Зоны и переходы в игре «Пионербол» Развитие ловкости	1	
39	Комбинации элементов ловли и передачи мяча у сетки. Подача мяча со средней дистанции, с лицевой линии, прием подачи. Зоны и переходы в игре «Пионербол» Развитие ловкости	1	
40	И.П. прием мяча снизу двумя руками, прием мяча над собой после набрасывания. Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку» Зоны и переходы в игре «Пионербол» Развитие координации	1	
41	Комбинации элементов ловли и передачи мяча у сетки. Подача мяча со средней дистанции, с лицевой линии, прием подачи. Зоны и переходы в игре «Пионербол» Развитие ловкости	1	
42	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие быстроты	1	
43	И.П. прием мяча снизу двумя руками, прием мяча над собой после набрасывания. Подача мяча с лицевой линии, прием подачи. Зоны и переходы в игре «Пионербол» Развитие ловкости	1	
44	Подача мяча с лицевой линии, прием подачи. Зоны и переходы в игре «Пионербол» Развитие ловкости	1	
45	Гимнастика с элементами акробатики Инструктаж по ТБ. Выполнение команд	1	

	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю Кувырок вперед, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Акробатический комплекс. Игра «Класс смирно!» Развитие гибкости		
46	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост (с помощью и самостоятельно). Акробатический комплекс. Ходьба по гимн. скамейке на носках. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.	1	
47	Строевые упражнения. Акробатический комплекс – зачет Игра «Точный поворот» Развитие гибкости.	1	
48	Висы, упоры Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	
49	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	
50	Переход из вися в упор на низкой перекладине у гимн. стенки. Лазание по горизонтальному канату. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1	
51	Лазания и перелазания Лазание по горизонтальному канату. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие силовых качеств	1	
52	Лазание по горизонтальному канату - зачет. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие силовых качеств	1	
53	Опорный прыжок Прыжок на горку матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
54	Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
55	Плавание Т.Б. на уроках Обще развивающие и имитационные упражнения на суше. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.	1	
56	Всплывание и лежание на воде Выдохи в воду Игры с выдохами в воду.	1	
57	Скольжения Игры со скольжением и плаванием	1	
58	Движения ногами способом «брасс»	1	
59	Согласование движений ногами и дыхания способом «брасс»	1	

60	Согласование движений ногами и дыхания способом «басс»	1	
61	Согласование движений ногами и дыхания способом «басс»	1	
62	Работа рук способом «басс»	1	
63	Работа рук способом «басс»	1	
64	Работа рук способом «басс»	1	
65	Старт из воды	1	
66	Сдача контрольных нормативов	1	
67	Настольный теннис Т.Б. инструктаж, Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Стойки и передвижения, хват ракетки, жонглирование Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
68	Удар толчком, накат справа, накат слева Подача справа Игра в «крутиловку» вправо и влево. Эстафеты с ракеткой и мячом	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Подвижные игры в физическом воспитании. Мельников Ю.А.;

Феофилактов Н.З.;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лечебная физическая культура, Лечебные для укрепления здоровья,

Шишина Е.В., Башкирова Л.Н., Костенко И.М. 2021 Гимнастика в

системе физического воспитания образовательных учреждений,

Амурская О.В., Стрелкова Я.А., Прокопенко А.В., 2021. Методика

преподавания подвижных игр, Фурманов А.Г., 2020. Настольная книга

учителя физической культуры, Погадаев Г.И., 1998

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.openclass.ru>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

<http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_4