

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Основная школа №7»

*Выписка из основной образовательной программе  
начального общего образования,  
утв. приказом №.148/2-ОД от 31.08.2023 г.*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

( ID 3187791 )

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

для обучающихся 1 – 4 классов

## 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 – 170 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.

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### 2 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Льжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, 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 поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

## ***Физическое совершенствование***

### *Оздоровительная физическая культура*

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**



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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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, 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;
- 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, перекачиванию;
- 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 противходом 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
1.2	Осанка человека	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	ЦОК медиатека просвещение
2.2	Лыжная подготовка	18	1	17	ЦОК медиатека просвещение
2.3	Легкая атлетика	12	2	10	ЦОК медиатека просвещение
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	3	3	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		6			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>7</b>	<b>59</b>	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		6			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10	ЦОК медиатека просвещение
2.2	Лыжная подготовка	14	2	12	ЦОК медиатека просвещение
2.3	Легкая атлетика	12	2	10	ЦОК медиатека просвещение
2.4	Подвижные игры	12	0	12	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		50			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	4	2	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		6			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10	ЦОК медиатека просвещение
2.2	Легкая атлетика	14	2	12	ЦОК медиатека просвещение
2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	ЦОК медиатека просвещение
2.4	Плавательная подготовка	3	0	3	ЦОК медиатека просвещение
2.5	Подвижные и спортивные игры	11	1	10	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	4	2	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		6			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	



#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
1.2	Закаливание организма	1	0	1	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10	ЦОК медиатека просвещение
2.2	Легкая атлетика	14	3	11	ЦОК медиатека просвещение
2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	ЦОК медиатека просвещение
2.4	Плавательная подготовка	4	0	4	ЦОК медиатека просвещение
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	4	2	ЦОК медиатека просвещение
Итого по разделу		6			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Беседа «Знакомство с предметом ФК» Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
2	Одежда и обувь для спортзала и улицы. Ходьба, разновидности ходьбы. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
3	Общие принципы выполнения физических упражнений. Бег и его разновидности. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
4	Бег и его разновидности. Бег с высокого старта 30м. (ГТО). Подвижные игры.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
5	Специальные беговые упражнения по 10 м. Эстафеты.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
6	Бег и его разновидности. Эстафеты.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
7	Бег (равномерный, медленный, чередуя с ходьбой) 3 мин. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
8	Эстафеты беговые; Челночный бег 3*5м. или 3*10м.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
9	Бег и ходьба. Прыжок в длину с места. (ГТО) подвижные игры.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
10	Бег в равномерно медленном темпе до 3мин. Эстафеты.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики; Строевые упражнения. Построение в колонну, в круг, в шеренгу. Игры на построение.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
12	Гимнастический шаг. Строевые упражнения; Акробатика, группировка и ее разновидности. Игры на построение.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
13	Гимнастический (мягкий) бег. Строевые упражнения; Перекаты в группировке. Эстафеты.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
14	Строевые упражнения. ОРУ без предметов;	1		1	ЦОК медиатека

	Группировки перекаты и их разновидности. Подвижные игры.				просвещение
15	Строевые упражнения Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание, перелезание по шведской лестнице. Подвижные игры.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
16	Основные хореографические позиции. Строевые упражнения. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
17	Строевые упражнения. Имитационные упражнения для лазанья по канату; Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
18	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд. Беседа «Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
19	Строевые упражнения; Общеразвивающие упражнения без предметов, группировки, перекаты. Кувырок вперёд, стойка на лопатках с помощью.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
20	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Лазанье по скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках с помощью страховка учителя.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
21	Строевые упражнения. Кувырок вперёд; лазание по наклонной скамейке и стенке.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
22	Строевые упражнения, упражнения с предметами. (ГТО) Подтягивание из виса лёжа. Подвижные игры.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
23	Строевые упражнения. упражнения с предметами; преодоление препятствий разными способами. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
24	Строевые упражнения. Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью страховка учителя. Эстафеты с предметами.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
25	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
26	Строевые упражнения. Упражнения с предметами. (ГТО) Поднимание туловища из положения лежа согнув ноги. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
27	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1		1	ЦОК медиатека

	Эстафеты с предметами				просвещение
28	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
29	Строевые упражнения. (ГТО) Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д). Эстафеты.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
30	Повороты на месте; Равновесие , ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15м.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
31	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Одежда и обувь.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
32	Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, вкатывание, ходьба ступающим шагом.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
33	Ступающий шаг с палками Беседа «Распорядок дня»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
34	Ступающий шаг без палок	1		1	ЦОК медиатека просвещение
35	Скользкий шаг без палок Беседа «Правильная осанка»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
36	Скользкий шаг без палок	1		1	ЦОК медиатека просвещение
37	Повороты переступанием вокруг пяток.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
38	Ступающий, скользкий шаг с палками.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
39	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
40	Скользкий шаг без палок, с палками.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
41	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
42	Скользкий шаг без палок 1км.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
43	Спуски пологий уклон в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1		1	ЦОК медиатека просвещение
44	Скользкий шаг с палками 1км.	1		1	ЦОК медиатека просвещение

45	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой».	1		1	ЦОК медиатека просвещение
46	Игры на лыжах без палок.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
47	Скользкий шаг без палок 1км.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
48	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
49	Скользкий шаг с палками 1км	1		1	ЦОК медиатека просвещение
50	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой» с палками.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
51	Скользкий шаг без палок 1км.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
52	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
53	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
54	Бег в медленном темпе до 800 м. упражнения без предметов; «Встречная эстафета».	1		1	ЦОК медиатека просвещение
55	Бег и его разновидности. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
56	Специальные беговые упражнения 10 м. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
57	Специальные беговые упр. 15-20м. Челночный бег 3*10м.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
58	Бег в медленном темпе до 800 м. Упражнения без предметов; (ГТО) Прыжок в длину с места. на результат.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
59	Бег и его разновидности. Бег с высокого старта 30м. (ГТО) Контрольный норматив.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
60	Бег и его разновидности. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
61	Мини-футбол. Ведение мяча и удары.	1		1	ЦОК медиатека просвещение

62	Мини-футбол. Ведение и передача мяча.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
63	Игры и эстафеты с мячом. Беседа «Подвижные игры, их разновидность»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
64	Туризм и его разновидности. Общая физическая подготовка.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
65	Закаливание. Общая физическая подготовка.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
66	Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Общая физическая подготовка	1		1	ЦОК медиатека просвещение
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	59	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Беседа «Основные способы передвижения человека»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
2	История возникновения физических упражнений и первых соревнований. Бег в равномерном темпе ускорения 30 м. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
3	Зарождение Олимпийских игр древности. Бег с высокого старта 30 м (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
4	Понятие физическое развитие и его измерение. Бег с высокого старта 60 м (ГТО) оценить. «Круговая эстафета»	1	1		ЦОК медиатека просвещение
5	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Бег 200 м. на оценку.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
6	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Прыжки в длину с места. (ГТО)	1	1		ЦОК медиатека просвещение
7	Закаливание организма обтиранием. Челночный бег 3*10 м.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
8	Составление комплекса утренней зарядки. Метание мяча с места в цель.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
9	Составление физкультминутки для занятий в домашних условиях. Бег 1000 м. (ГТО) на оценку	1	1		ЦОК медиатека просвещение
10	Медленный равномерный бег до 6 мин. Подвижные игры мини-футбол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
11	Техника безопасности во время занятий играми, подвижные игры и эстафеты.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
12	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении, эстафеты	1		1	ЦОК медиатека просвещение
13	Ведение мяча с изменением направления, эстафеты и подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение

14	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Соревнования «Веселые старты»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках ,эстафеты.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
16	Броски, передачи мяча в эстафетах и подвижных играх.	1			ЦОК медиатека просвещение
17	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Висы, упоры, лазанья, перелезания.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
18	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
19	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
20	Упражнения в висе стоя и лежа. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
21	Акробатическая комбинация. Беседа «Закаливающие процедуры»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
22	Упражнения в висе стоя и лежа. Лазанье по канату.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
23	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
24	Упражнения в висе на перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
25	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
26	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному, при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
27	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
28	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
29	Упражнения с гимнастической палкой. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
30	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		1	ЦОК медиатека просвещение



31	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1		1	ЦОК медиатека просвещение
32	Ступающий шаг без палок	1		1	ЦОК медиатека просвещение
33	Ступающий шаг с палками	1		1	ЦОК медиатека просвещение
34	Скользкий шаг без палок Беседа «Измерение частоты сердечных сокращений»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
35	Скользкий шаг с палками	1		1	ЦОК медиатека просвещение
36	Повороты переступанием вокруг пяток	1		1	ЦОК медиатека просвещение
37	Скользкий шаг с палками	1		1	ЦОК медиатека просвещение
38	Повороты переступанием вокруг носков	1		1	ЦОК медиатека просвещение
39	Подъем ступающим шагом	1		1	ЦОК медиатека просвещение
40	Повороты переступанием вокруг пяток	1		1	ЦОК медиатека просвещение
41	Подъем «лесенкой», спуски в высокой стойке, торможения падением набок во время спуска	1		1	ЦОК медиатека просвещение
42	Подъем «лесенкой», спуски в низкой стойке, торможение падением набок во время спуска	1		1	ЦОК медиатека просвещение
43	Подъем «лесенкой», Спуски в низкой стойке, торможение плугом.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
44	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1		1	ЦОК медиатека просвещение
45	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1		1	ЦОК медиатека просвещение
46	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		1	ЦОК медиатека просвещение
47	Попеременный двухшажный ход без палок	1		1	ЦОК медиатека просвещение
48	Попеременный двухшажный ход с палками прохождение дистанции 1 км без учета времени	1	1		ЦОК медиатека просвещение
49	Техника безопасности во время занятий подвижными	1		1	ЦОК медиатека

	и спортивными играми. Стойки игрока, передвижения без мяча.				просвещение
50	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры	1		1	ЦОК медиатека просвещение
51	Ведение мяча с изменением направления, эстафеты.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
52	Ловля и передача мяча на месте и в движении, подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу, эстафеты.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
54	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
55	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, обучение игре в пионербол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
56	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, обучение игре в пионербол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
57	Нижняя прямая подача, обучение игре в пионербол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
58	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу, обучение игре в пионербол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
59	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 4- мин. Бег с ускорением, подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
60	Прыжки в длину с места (ГТО), подвижные игры	1	1		ЦОК медиатека просвещение
61	Челночный бег 3* 10 м. (ГТО), подвижные игры, эстафеты.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
62	Бег 30 м. на время. (ГТО), мини-футбол	1		1	ЦОК медиатека просвещение
63	Эстафета круговая до 60 м. Мини-футбол	1		1	ЦОК медиатека просвещение
64	60 м. на время Подвижные игры, эстафеты	1		1	ЦОК медиатека просвещение
65	Бег: 1000м, на время. (ГТО) Подвижные игры	1	1		ЦОК медиатека просвещение
66	Медленный бег до 5 мин Гимнастика для глаз.	1		1	ЦОК медиатека просвещение

67	Ведение мяча и удары. Мини-футбол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
68	Мини-футбол. Ведение мяча и удары. Составление таблицы с основными физиологическими показателями.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. «Первая помощь». Медленный бег до 5 мин. Ускорения. Подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
2	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Равномерный медленный бег до 5мин. 30 м (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
3	Классификация физических упражнений по направлениям. Равномерный медленный бег до 5мин. челнок 3*10 (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
4	История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. Подвижные игры с элементами бега.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
5	Правила составления комплексов физических упражнений. Высокий старт; Бег 20-30м. бег 60 м (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
6	Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Бег с высокого старта 300м. оценить	1		1	ЦОК медиатека просвещение
7	История появления современного спорта. Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин. 1000 м (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
8	Комплекс дыхательной гимнастики. Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
9	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе. Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с места (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
10	Соревнования круговая эстафета до 200м. Беседа «Туризм. История возникновения. Основные понятия».	1		1	ЦОК медиатека просвещение
11	Техника безопасности на занятиях спортивных и	1		1	ЦОК медиатека

	подвижных игр. Правила организации и проведение подвижных и спортивных игр. Эстафеты.				просвещение
12	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
13	Беседа «Самоконтроль во время занятий физической культурой». Ведение мяча разными способами во время эстафет.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
14	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1		1	ЦОК медиатека просвещение
15	Комплекс упражнений для развития прыгучести. Вдение и передачи мяча на месте и в движении. Игра в мини баскетбол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
16	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
17	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
18	Организация и проведения подвижной игры «мини баскетбол»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
19	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
20	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Техника выполнения кувырка вперед	1		1	ЦОК медиатека просвещение
21	Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики. Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
22	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым	1		1	ЦОК медиатека просвещение

	боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора присев.				
23	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Техника выполнения кувырка назад.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
24	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1		1	ЦОК медиатека просвещение
25	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
26	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. Техника выполнения акробатического моста из положения лежа.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
27	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. Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1		1	ЦОК медиатека просвещение
28	Разучивание комплекса из ранее разученных элементов: равновесия, кувырков вперед назад, стойки на ладонях, гимнастического моста.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
29	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо	1		1	ЦОК медиатека просвещение

	и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Совершенствование акробатического комплекса в целом				
30	Акробатический комплекс оценить. Разучивание лазание по гимнастическому канату в три приема.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
31	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
32	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. Лазание по канату в три приема оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1		1	ЦОК медиатека просвещение
34	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1		1	ЦОК медиатека просвещение
35	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1		1	ЦОК медиатека просвещение
36	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1		1	ЦОК медиатека просвещение
37	Техника поворота на лыжах способом переступания	1		1	ЦОК медиатека просвещение
38	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1		1	ЦОК медиатека просвещение
39	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1		1	ЦОК медиатека просвещение
40	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1		1	ЦОК медиатека просвещение
41	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1		1	ЦОК медиатека просвещение
42	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1		1	ЦОК медиатека просвещение

	Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход 1 км.				
43	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход 1 км.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
44	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой, средней и низкой стойках, торможение плуг	1		1	ЦОК медиатека просвещение
45	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором. Игры и эстафеты на лыжах.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
46	Попеременный двухшажный ход с палками. Беседа «Что такое физическая нагрузка». Гонка на лыжах 1000м.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
47	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойки и передвижения без мяча.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
48	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	ЦОК медиатека просвещение
49	Ведение мяча с изменением направления, эстафеты.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении, подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
51	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки. Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
52	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
53	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
54	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
55	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
56	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
57	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1		1	ЦОК медиатека просвещение



58	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1		1	ЦОК медиатека просвещение
59	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетики. Подвижные игры	1		1	ЦОК медиатека просвещение
60	Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ускорения до 30м	1		1	ЦОК медиатека просвещение
61	Прыжки, многоскоки на одной, двух ногах. 30 м (ГТО) оценить	1		1	ЦОК медиатека просвещение
62	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с высокого старта 60м.(ГТО) оценить.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
63	Метание теннисного мяча с места. Бег 300 м на время.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
64	Метание теннисного мяча с места, и 3-5 шагов разбега.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
65	Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. 1000 м (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
66	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Общая физическая подготовка.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
67	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
68	Упражнения в плавании кролем на груди. Имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Равномерный бег до 5 минут. Ускорения до 60 м, подвижные игры.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
2	История развития физической культуры в России. Равномерный медленный бег до 8мин.Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30м (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
3	Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека. Бег 60 м (ГТО), Игра в мини-футбол.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
4	Развитие национальных видов спорта в России. Бег до 8 минут Прыжок в длину с места. (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
5	Разновидности туристической деятельности. Высокий старт, стартовый разгон, движение по дистанции. Бег с ускорением 20-30м с чередованием ходьбой. Челночный бег 3x10.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
6	Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Низкий старт, стартовый разгон, движение по дистанции. Бег с ускорением 20-30м с чередованием ходьбой. Игра в мини-футбол	1		1	ЦОК медиатека просвещение
7	бег Кроссовый в равномерном медленном темпе до 10 мин. Игра в мини-футбол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; изучение метания малого мяча на дальность с места и с 3, 5 шагов разбега.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
9	Беседа «Развитие физической культуры в России» совершенствование метания малого мяча на дальность с места и с 3, 5 шагов разбега.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
10	Контрольное испытание 1000 м (ГТО). Игра в мини-футбол.	1	1		ЦОК медиатека просвещение

11	Инструктаж по ТБ на уроках подвижными и спортивными играми; подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты..	1		1	ЦОК медиатека просвещение
12	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, змейкой, с чередованием правой левой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
13	Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура». Ведение мяча с изменением направления движения Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
14	Эстафеты с баскетбольными мячами и бросками в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
15	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи. Броски в кольцо двумя руками сверху.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу». Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Трапеция»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
17	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения: Выполнение команд Становись, Равняйсь, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступами, в колонну по 3-4 в движении.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
18	Строевые упражнения. Элементы акробатические на гимнастических матах. Поднимание туловища из положения лежа согнув ногу (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
19	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Акробатическая комбинация из элементов: равновесие, кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, гимнастический мост.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
20	Совершенствование акробатической комбинации, лазанье по канату в три приема.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
21	Физические упражнения для развития физических качеств. Выполнение акробатической комбинации на оценку, лазанье по канату в три приема.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
22	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника	1		1	ЦОК медиатека просвещение

	наблюдений за своим физическим развитием. Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.				
23	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений. Лазание по канату в три приема (м), Опорный прыжок(д);	1		1	ЦОК медиатека просвещение
24	Лазание по канату в три приема (д), Опорный прыжок(м), Прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой, левой, с чередованием правая, левая.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
25	Упражнения в равновесии на скамейке: универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов полька, летька енька, индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
26	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180*; прыжком 90*; приседание; упор стоя на колене; сед; ходьба широкими шагами; соскок.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Подтягивание из вися (м), из вися лежа (д)	1		1	ЦОК медиатека просвещение
28	Прохождение полосы препятствий из изученных элементов акробатики, опорного прыжка, комплекса на бревне, лазанья по канату.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
29	Техника безопасности на уроках плавания. Имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
30	Передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения на суше. Общая физическая подготовка.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
31	Упражнения на всплывание, имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
32	Упражнения на согласование работы рук и ног. Учебные дистанции, эстафеты. Общая физическая подготовка.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
33	Инструктаж по Т Б на занятиях по лыжной подготовке.	1		1	ЦОК медиатека просвещение

34	Вкатывание, попеременный двухшажный ход 1 км. Игры на лыжах.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
35	Попеременный двухшажный ход. 1 км. Эстафета на лыжах.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
36	Попеременный двухшажный ход 1,5км.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
37	Повороты переступанием в движении. одновременный двухшажный ход с палками 1 км.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
38	Поворот переступанием в движении, Эстафета на лыжах. Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой, средней и низкой стойках, торможение плуг.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
39	Спуск с пологого склона, торможение плугом, Подъем ёлочкой. Эстафеты на лыжах 30-60м.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
40	Попеременный 2шажный ход до 2.5 км. Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
41	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором. Эстафеты на лыжах до 60м.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
42	Попеременный и одновременный двухшажный ход с палками 2 км.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
43	Изучение одновременного одношажного хода. Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
44	Совершенствование одновременного одношажного хода, с чередованием с одновременным двухшажным ходом 2 км.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
45	Эстафеты на лыжах 30-60м. Спуски подъемы торможения.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
46	Бегна лыжах до 2х км разными способами передвижения на скорость.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
47	Техника безопасности на уроках волейбола. Знакомство с использованием подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
48	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Ознакомление с правилами волейбола. Расстановка игроков.	1		1	ЦОК медиатека просвещение

49	Ознакомление с техникой приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
50	Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками над собой в определенных условиях. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
51	Ознакомление с техникой выполнения Приёма и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Учебная игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
52	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Передача и прием двумя руками снизу, сверху в парах. Игра в «Пионербол»	1		1	ЦОК медиатека просвещение
53	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча и обучение стойке. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
54	Ознакомление с техникой нижней боковой подачи мяча и обучение стойке. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
55	Передачи мяча: верхняя, нижняя над собой и в парах. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
56	Совершенствование техники нижней боковой подачи мяча и обучение стойке. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
57	Ознакомление с техникой остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
58	Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
59	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Учебная игра в футбол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
60	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Равномерный медленный бег до 8 мин. Низкий старт, бег с ускорением до 60 м. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
61	Бег, прыжки, многоскоки на одной, двух ногах. Круговая эстафета этап до 60м. Высокий старт. Бег 20-	1	1		ЦОК медиатека просвещение

	30м. Бег 30 м (ГТО) на оценку				
62	Медленный бег до 10 минут, Челночный бег 3X10 м (ГТО) оценить. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Имитационные упражнения	1		1	ЦОК медиатека просвещение
63	Бег до 10 мин., специальные беговые и прыжковые упражнения, бег 60 м (ГТО) оценить	1	1		ЦОК медиатека просвещение
64	Метание теннисного мяча с места и 3, 5 шагов разбега. Игра в футбол.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
65	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Бег 300 м на оценку.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание теннисного мяча с места и 3, 5 шагов разбега. Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д) перекладине	1		1	ЦОК медиатека просвещение
67	Измерение длины и массы тела. Мини-футбол. Ведение мяча и удары. Бег 1000 м (ГТО) на время.	1	1		ЦОК медиатека просвещение
68	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Круговая тренировка для подготовки к сдаче норм ГТО.	1		1	ЦОК медиатека просвещение
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс / Матвеев А. П. , Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и  
другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-  
ГРАФ»; Акционерное общество, «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс / Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М. Я., ООО  
«Русское слово- учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс / Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и  
другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

ЦОК



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мячи волейбольные

Насос для накачивания мячей

Конусы

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Бревно гимнастическое напольное 3 м

Перекладина гимнастическая пристенная

Перекладина навесная универсальная

Граната для метания

Аптечка медицинская настенная

Стойки волейбольные универсальные пристенные (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой

Скамейка гимнастическая жесткая

Мячи баскетбольные (размер 3, 5, 6, 7)

Сетка волейбольная

Стойка волейбольная универсальная

Ботинки для лыж

Инвентарь для мелкого ремонта лыж

Инвентарь для обработки лыж

Крепления для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Смазки для лыж

