**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГБОУ школа №39 Невского района Санкт-Петербурга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Председатель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Банакова А.А  Приказ от «30» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зайцева Т.Н | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Щепихиной Л.Н  Приказ от «30» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4158695)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Санкт-Петербург** **2024**

**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 – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 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.

Кроссовая подготовка

Правила поведения, техника безопасности на кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Кроссовая подготовка

Правила поведения, техника безопасности на кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Правила поведения, техника безопасности на кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности.

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.

Кроссовая подготовка

Правила поведения, техника безопасности на кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, 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), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 67 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 26 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Кроссовая подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 66 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Кроссовая подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 65 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Теория: История, возникновение физической культуры и спорта. Ходьба. Бег. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Современные физические упражнения. Ходьба. Бег 30 м Развитие С.С.К. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Различные виды ходьбы. Бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры .Ходьба под счет. Бег с ускорением. Игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки Ходьба. Бег 30 м Игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Прыжковые упражнения. О.Р.У. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культура. Прыжки с продвижением. О.Р.У. Развитие С.С.С. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Прыжок в длину с места, О.Р.У. Подвижная игра. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Теория: Современные Олимпийские игры. Метание малого мяча. О.Р.У. Развитие С.С.С. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Метание малого мяча. О.Р.У. Развитие С.С.С. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Метание малого мяча. О.Р.У. Развитие С.С.С. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы с бегом. О.Р.У. Развитие С.С.С. Игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы с бегом. О.Р.У. Развитие С.С.С. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Равномерный бег (5 мин.) Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. О.Р.У. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Равномерный бег (5 мин.) Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. О.Р.У. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Равномерный бег (6 мин.) Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры. Развитие выносливости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Равномерный бег (6 мин.) Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры. Развитие выносливости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Равномерный бег (6 мин.) Чередование ходьбы и бега. Игры. Развитие выносливости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Равномерный бег. (6 мин.) Чередование ходьбы и бега. Игры. Развитие выносливости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Равномерный бег. О.Р.У. Чередование ходьбы и бегом. Игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Равномерный бег. О.Р.У. Чередование ходьбы с бегом. Игры. Развитие выносливости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Равномерный бег. Бег в чередовании с ходьбой (бег-50 м, ходьба-100 м Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Инструктаж по Т.Б. Теория: Особенности организма человека. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Построения. Группировка. Игры. Развитие координационных способностей Ходьба. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Построения. Группировка. Игры. Развитие координационных способностей Ходьба. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. О.Р.У. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. О.Р.У. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Построение в круг Перекаты в группировке из упора стоя на коленях О.Р.У. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Построение в круг Перекаты в группировке из упора стоя на коленях О.Р.У. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Теория: закаливание. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Выполнение команд С.У. Упражнения на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Выполнение команд С.У. Упражнения на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Лазание по гимнастической стенке. Развитие С.С.С. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Лазание по гимнастической стенке. Развитие С.С.С. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Лазание по канату. О.Р.У. В движении. Перелезание. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Подтягивание на гим-кой скамье. Перелезание | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | О.Р.У. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | О.Р.У. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | О.Р.У. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | О.Р.У. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | О.Р.У. Игры (Метко в цель), (Погрузка арбузов) Развитие Скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Инструктаж по Т.Б. Теория: что такое здоровый образ жизни. О.Р.У. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | О.Р.У. Игры. (Кто дальше бросит), (Через кочки пенечки). Эстафеты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | О.Р.У. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | О.Р.У. Игры (Волк во рву), (Посадка картошки). Развитие Скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | О.Р.У. Игры (Волк во рву) (Посадка картошки) Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | О.Р.У. Игры (Капитаны) (Воробьи попрыгунчики) Эстафеты. Развитие С.С.С. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | О.Р.У Игры (Капитаны) (Воробьи попрыгунчики). Эстафеты. Развитие С.С.С. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | О.Р.У. Игры (Зайцы в огороде) (Лисы и куры) Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | О.Р.У. Игры (Зайцы в огороде) (Лисы и куры) Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | О.Р.У. В Движении. Игра (Удочка)(Компас) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | О.Р.У. В Движении. Игра (Удочка)(Компас) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | О.Р.У. в движении. Игра (Точный расчет). Эстафеты. Развитие Скоростно- силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | О.Р.У. В Движении. Игра (Точный рас чет) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | О.Р.У. В движении. Игра. Эстафеты Развитие С.С.С. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | О.Р.У. в движении. Игры. Эстафеты. Развитие С.С.С. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Бросок мяча. Ловля мяча. О.Р.У. Игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Бросок мяча. Ловля мяча. О.Р.У. Игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Бросок, ловля мяча на месте. Игры Развитие С.С.С | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Бросок, ловля мяча на месте. Игры Развитие С.С.С. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Бросок ловля мяча на месте. Игры. Развитие С.С.С. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Бросок, ловля мяча на месте. Игры Развитие С.С.С. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Бросок мяча в щит. О.Р.У. Игра (Гонка мячей) Эстафеты с мячами | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Бросок мяча в щит. О.Р.У. Игра (Гонка мячей) Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Бросок мяча в щит. О.Р.У. Игра (Гонка мячей) Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Бросок мяча в щит. О.Р.У. Игра (Гонка мячей) Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Бросок и ловля мяча. О.Р.У. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Бросок и ловля мяча. О.Р.У. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Инструктаж по Т.Б. Теория: Физическая способность человека. Бросок мяча в щит. О.Р.У. Игра (Охотники и утки). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Бросок мяча в щит. О.Р.У. Игра (Охотники и утки). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Бросок мяча в щит. О.Р.У. Эстафеты с мячами Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Бросок мяча в щит. О.Р.У. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. О.Р.У. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. О.Р.У. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Ведение мяча на месте. О.Р.У. Эстафеты с мячами | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Ведение мяча на месте. О.Р.У. Эстафеты с мячами | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Упражнения с мячами. Эстафеты. Игра (Перестрелка). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Упражнения с мячами. Эстафеты. Игра (Перестрелка). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Равномерный бег (3 мин.) О.Р.У. Игра в (Пятнашки). | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Равномерный бег (3 мин.) О.Р.У. Игра в (Пятнашки) | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Правила по ТБ на уроках. Теория: История подвижных игр и соревнований у древних народов . Повторить технику высокого старта. Понятия « эстафета», «старт», «финиш». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр. Бег с ускорением(30м). Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Современные Олимпийские игры. Бег с ускорением(30м) зачёт. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Физическое развитие. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением(60м). Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Физические качества. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением(60м) зачёт. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Сила как физическое качество.Прыжок с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Быстрота как физическое качество. Многоскоки. Прыжок в длину с места зачёт. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Выносливость как физическое качество. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Гибкость как физическое качество. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4-5м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Теория: современные олимпийские игры. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4-6м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4-6м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м - зачёт. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Равномерный бег до (3минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Равномерный бег до (4минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Равномерный бег до (4минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Равномерный бег до (5минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Равномерный бег до (5минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Равномерный бег до (6минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Равномерный бег до (6минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Равномерный бег до (7минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Равномерный бег до (7минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Равномерный бег до (8минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Равномерный бег до (8минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Равномерный бег до (9минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Равномерный бег до (9минут). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Теория: особенности организма человека. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Переползание под препятствием. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Размыкание и смыкание приставными шагами. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Перекаты в сторону. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Перекаты в группировке вперёд-назад. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Кувырок вперёд. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Теория: закаливание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°). Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ. Стойка на лопатках, согнув ноги. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ. Стойка на лопатках, согнув ноги. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ. Полоса препятствий. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | ОРУ в движении. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | ОРУ в движении. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | ОРУ в движении. Акробатическая комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине (девочки –низкой, мальчики –высокой). Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине (девочки –низкой, мальчики –высокой). Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У. Подтягивание на перекладине зачёт. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Переползание по полу под натянутой скакалкой. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатическая комбинация: кувырок вперед стойка, на лопатках зачёт. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и подвижных игр. Теория: что такое здоровый образ жизни. Строевые упражнения. О.Р.У. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Равномерный бег (3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Равномерный бег (3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50, ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Равномерный бег (3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50, ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50, ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50, ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Равномерный бег (7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Равномерный бег (8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Правила поведения на уроках. Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Правила поведения на уроках. Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Правила поведения на уроках. Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Правила поведения на уроках. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Правила поведения на уроках. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу .Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Правила поведения на уроках. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок .Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Правила поведения на уроках. Прием «волна» в баскетболе Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Правила поведения на уроках. Прием «волна» в баскетболе. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Правила поведения на уроках. Игры с приемами футбола: метко в цель Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Правила поведения на уроках. Игры с приемами футбола: метко в цель Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Правила поведения на уроках. Игры с приемами футбола: метко в цель Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Правила поведения на уроках. Игры с приемами футбола: метко в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Эстафеты и подвижные игры Гонка мячей и слалом с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Эстафеты и подвижные игры. Гонка мячей и слалом с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Футбольный бильярд. Эстафеты и подвижные игры зачёт. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Техника безопасности на уроках. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Повторить технику высокого старта. Подвижные игры. Футбольный бильярд. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника высокого старта Чередование бега и ходьбы. Футбольный бильярд. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Прыжок с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Многоскоки. Прыжок в длину с места зачёт. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с предметами.Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4-5м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4-5м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4-6м - зачёт. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м - зачёт. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Итоговый урок. Зачёт. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4-6м - зачёт. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м - зачёт. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника высокого старта. Бег30м. Бросок ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника высокого старта. Бросок ногой Бег 30 м зачёт. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Техника высокого старта. Бег 60 м. Развитие скоростно- способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника высокого старта. Бег 60 м зачёт. Развитие скоростно- способностей. Подвижные игры на развитие равновесия скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника высокого старта. Бег на 1000 м без учета времени. Подвижные игры на развитие равновесия. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 101 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 102 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Теория: Физическая культура у древних народов. Техника высокого старта. Понятия эстафета», «старт», «финиш». Развитие скоростных способностей. Игра «Пустое место». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | История появления современного спорта Ходьба через несколько препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Виды физических упражнений. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м зачёт. Игра «Бе¬лые медведи». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с максимальной скоростью 60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Дозировка физических нагрузок. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с максимальной скоростью 60м зачёт. Развитие скоростных способностей. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Закаливание организма под душем. Прыжок в длину с места зачёт. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Челночный бег. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60см. Многоскоки. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Теория: современные Олимпийские игры. Метание мяча на дальность. Метаниев цель с 4-5м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Метание мяча на дальность. Метаниев цель с 4-5м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Метание мяча на дальность. Метаниев цель с 4-5м зачёт. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-80,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-80,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-80,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-80,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Снайперы». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Равномерный бег (7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-90,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Равномерный бег (7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-90,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Равномерный бег (8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-90,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. «Передал - садись». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Равномерный бег (8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-100,ходьба -70м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. «Передал - садись». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Равномерный бег (8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-100,ходьба -70м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Равномерный бег (9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-100,ходьба -70м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Равномерный бег (9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-100,ходьба -70м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости Игра «Снайперы». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Кросс (1км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Техника безопасности. Теория: особенности организма человека. Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Команда «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.2-3 кувырка вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра: «Что измени-лось?» Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра: «Что измени-лось?» Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра: «Совушка» Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра: «Совушка» Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине зачёт. Игра: «Западня» Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. ОРУ с мячом. Игра: «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с мячом. Игра: «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Теория: закаливание. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с мячом. Игра: «Космонавты». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с мячом. Игра: «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. Подтягивание на перекладине (девочки –низкой, мальчики –высокой). Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с мячом. Игра: «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Подтягивание на перекладине (девочки –низкой, мальчики –высокой). зачёт. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Игра: «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, зачёт. Игра: «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Строевые упражнения. Наклон из положения лёжа (30 сек) Игра: «Змейкой». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Строевые упражнения. Наклон из положения лёжа (30 сек) **зачёт** Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и подвижных игр. Теория: здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Эстафеты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Равномерный бег (3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Равномерный бег (3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50,ходьба -100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Равномерный бег (7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Равномерный бег (7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Равномерный бег (8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Равномерный бег (8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Равномерный бег (9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Мяч среднему». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Равномерный бег (9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60,ходьба -90м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Обгони мяч». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Правила поведения на уроках. Спортивная игра баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Правила поведения на уроках. Спортивная игра баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Правила поведения на уроках. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Правила поведения на урока. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками Игра «Автобус». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Правила поведения на уроках. Эстафеты с предметами. Игра «Быстрей в обручи». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Правила поведения на уроках. Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Правила поведения Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Спортивная игра волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Спортивная игра волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Спортивная игра футбол. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Спортивная игра футбол. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Подвижные игры с приемами футбола.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Подвижные игры с приемами футбола.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Техника безопасности на уроках. Теория: физические способности человека. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Повторить технику высокого старта. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Прыжок с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. Многоскоки.» Челночный бег. Эстафеты с предметами. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Многоскоки. Прыжок в длину с места **зачёт**. Челночный бег. Эстафеты с предметами. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Многоскоки. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с предметами. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Многоскоки. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с предметами. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4-5м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4-5м **зачёт**. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4-6м **зачёт**. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Правила ТБ на уроках. Разновидности ходьбы. Техника высокого старта. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Челночный бег Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м) **зачёт**. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Техника высокого старта. Бег с ускорением (60м). Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (60м) зачёт. Подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Разновидности ходьбы. Техника высокого старта. Бег на 1000 м без учета времени. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 100 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 101 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 102 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Теория: Из истории развития физической культуры в России . Организационно методические требо­вания на уроках физической куль­туры. Бег с заданным темпом и скоростью. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Встречная эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Высокий старт. Встречная эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка. Бег на скорость(30м). Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.Бег на скорость(30м) **зачёт**. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Развитие скоростных способностей в беге на 60 м с высокого старта. Круговая эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Бег на скорость (60м ) с высокого старта **зачёт**. Круговая эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Закаливание организма.Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с места **зачёт.** Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Теория: современные Олимпийские игры. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние **зачёт**. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-80,ходьба -100м). Развитие выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-80,ходьба -100м). Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Равномерный бег (7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-90,ходьба -90м). Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Равномерный бег (8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-90,ходьба -90м). Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Равномерный бег (9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-100,ходьба -80м). Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастике. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. Группировка. Игры. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед кувырок назад и перекат. Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. **зачёт** Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Строевые упражнения. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Строевые упражнения. ОРУ. Тести­рование подъема туловища из положе­ния, лежа за 30 с **зачёт.** Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Вис, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Теория: закаливание. Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Строевые упражнения. ОРУ с мячом. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Игра «Не ошибись». | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание на перекладине (девочки –низкой, мальчики –высокой). Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Подтягивание на перекладине (девочки –низкой, мальчики –высокой). **зачёт**. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Строевые упражнения. ОРУ. Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя.Подвижные игры. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Строевые упражнения. ОРУ. Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя. **зачёт.** Подвижные игры. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Строевые упражнения. ОРУ. Тестиро­вание под­тягиваний и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа**.** Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Строевые упражнения. ОРУ. Тестиро­вание под­тягиваний и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа **зачёт.** Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и подвижных игр. Теория: здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Эстафеты. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-80,ходьба -100м). Развитие выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-80,ходьба -100м). Развитие выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-80,ходьба -100м). Развитие выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Равномерный бег (7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-80,ходьба -100м). Развитие выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Равномерный бег (8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-100,ходьба -80м). Развитие выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Равномерный бег (9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-100,ходьба -80м). Развитие выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Равномерный бег (10мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-100,ходьба -80м). Развитие выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Игра «Пионер­бол». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Игра «Прокати быстрее мяч». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Игра «Пионер­бол». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Упражнения из игры волейбол Игра «Пионер­бол», «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Упражнения из игры волейбол Игра «Пионер­бол», «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Упражнения из игры баскетбол. Игра «Пионер­бол», «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Упражнения из игры баскетбол.Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Упражнения из игры футбол. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Упражнения из игры футбол. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Инструктаж по Т.Б. Теория: Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Беговые упражне­ния на развитие быстроты. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Высокий старт. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Высокий старт. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностях . | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с места **зачёт**. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжок». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров, **зачёт**. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность **зачёт**. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Бег на скорость(30м). Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на скорость(30м). **зачёт**. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Бег на скорость(60м). Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на скорость(60м). **зачёт**. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей**.** | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**