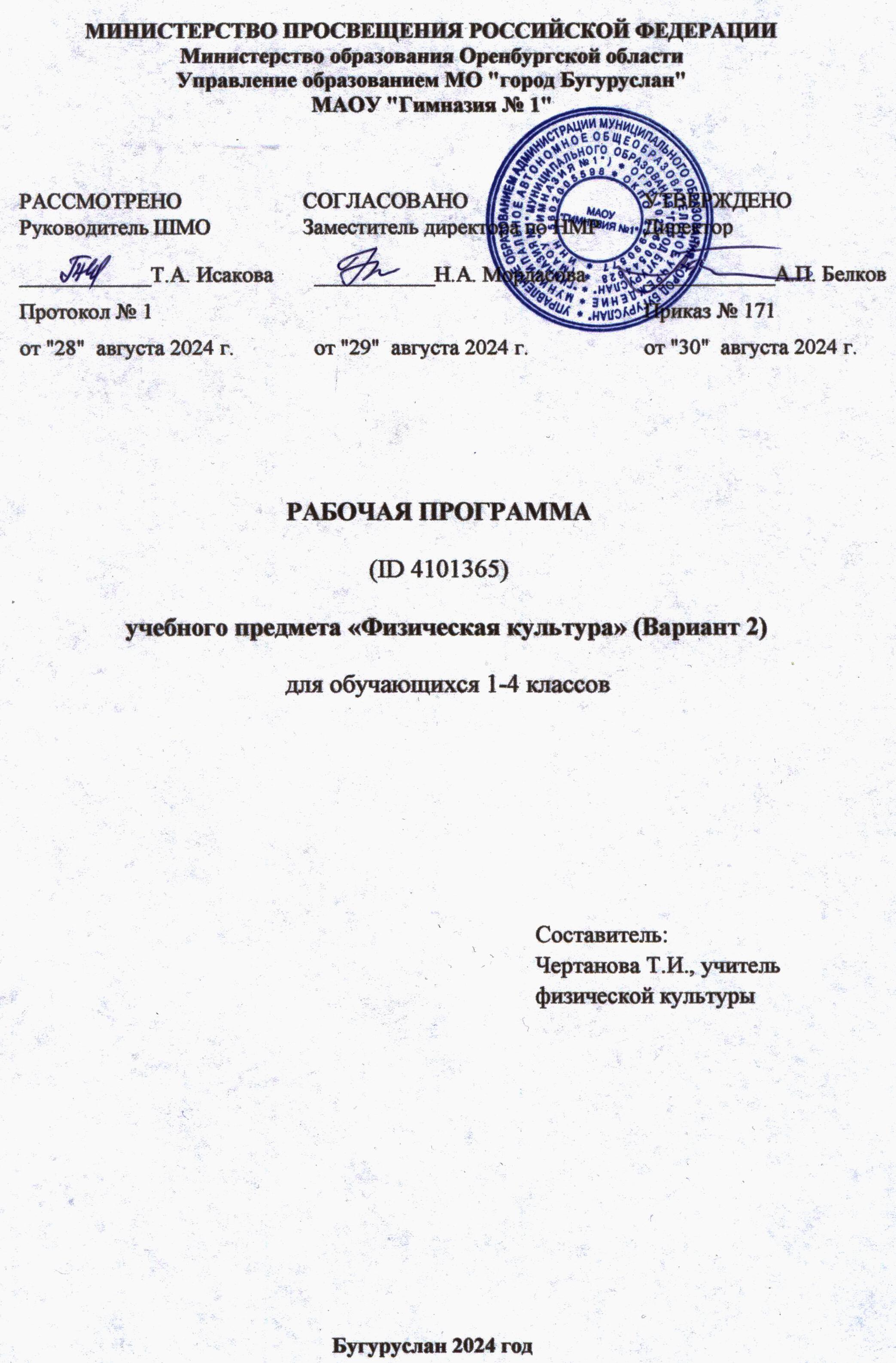
****

**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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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.

* + целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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.

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАССС**

***Знания о физической культуре.***

Понятие«физическая культура»как занятия физическимиупражнениями 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 физическойкультуры, 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 гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*.

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Из истории возникновения физических упражнений и первыхсоревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности****.*

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

***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура*.Закаливание организмаобтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*.

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***.

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

***Способы самостоятельной деятельности***.

Виды физических упражнений,используемых науроках 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 организмапри 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.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*.

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***.

Из истории развития физической культуры в России.Развитиенациональных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура*.

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Упражнения физической подготовки наразвитие 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 учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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 учащихся 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 школьников (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 учащимся;
  + 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 учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

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

**4 КЛАСС**

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

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* 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 часов | Практические работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | ***1*** |  | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***1*** |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 0,5 | 0,5 | https://resh.edu.ru |
| 1.2 | Осанка человека | 0,5 | 0,5 | https://resh.edu.ru |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 1 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***2*** |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 11 | 11 | https://resh.edu.ru |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | https://resh.edu.ru |
| 2.3 | Лёгкая атлетика | 11 | 11 | https://resh.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 20 | 20 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***54*** |  | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/> |
| Итого по разделу | | ***8*** |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 63 |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Всего часов | Практические работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | ***2*** |  | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***1*** |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | 1 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***2*** |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 7 | 7 | https://resh.edu.ru |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | https://resh.edu.ru |
| 2.3 | Лёгкая атлетика | 12 | 12 | https://resh.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 23 | 23 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***54*** |  | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/> |
| Итого по разделу | | ***9*** |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 65 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Всего часов | Практические работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***2*** |  | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0,5 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 | 1 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***2,5*** |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 0,5 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 1 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***1,5*** |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | 8 | https://resh.edu.ru |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | https://resh.edu.ru |
| 2.3 | Лёгкая атлетика | 10 | 10 | https://resh.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 22 | 22 | https://resh.edu.ru |
| 2.5 | Плавательная подготовка | 2 | 2 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***54*** |  | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/> |
| Итого по разделу | | ***8*** |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 65 |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Всего часов | Практические работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | ***2*** |  | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1,5 | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | 1 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***2*** |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижение массы тела | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru> |
| 1.2 | Закаливание организма | 0,5 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***2*** |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 9 | 9 | https://resh.edu.ru |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | https://resh.edu.ru |
| 2.3 | Лёгкая атлетика | 10 | 10 | https://resh.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 21 | 21 | https://resh.edu.ru |
| 2.5 | Плавательная подготовка | 2 | 2 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | ***53*** |  | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/> |
| Итого по разделу | | ***8*** |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 65 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | | Количество часов | | Дата изучения | |
| Всего | Практичес-кие работы | 1а класс | 1б класс |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Что понимается под физической культурой. Вводный инструктаж. | | 1 | 0 |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Исходные положения в физических упражнениях. | | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Строевые упражнения и организующие команды, построения в шеренге, колонне по одному. | | 1 | 1 |  |  |
| 4 | Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты на месте. Передвижения с равномерной скоростью. | | 1 | 1 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 5 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения. | | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Равномерный бег в колонне в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). Упражнения легкоатлета. | | 1 | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. Знакомство с правилами его выполнения, выполнение фазы приземления. | | 1 | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. Выполнение фаз толчка, полёта, измерение после приземления. | | 1 | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с прямого разбега. Выполнение фаз разбега, толчка, приземления. | | 1 | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Выполнение основных фаз прыжка в высоту. | | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 11 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Бег 30 м с учётом времени. | | 1 | 1 |  |  |
| 12 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Челночный бег. | | 1 | 1 |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | |
| 13 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | | 1 | 0,5 |  |  |
| 14 | Передвижения гимнастическим, приставным шагами. Группировки из различных положений. | | 1 | 1 |  |  |
| 15 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Перекаты в группировке. | | 1 | 0,5 |  |  |
| 16 | Гимнастические упражнения. Обучение подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе. | | 1 | 1 |  |  |
| 17 | Акробатические упражнения. Обучение подъёму ног из положения лёжа на животе. | | 1 | 1 |  |  |
| 18 | Акробатические упражнения. Разучивание прыжкам в группировках. | | 1 | 1 |  |  |
| 19 | Акробатические упражнения. Обучение сгибанию рук в упоре лёжа. | | 1 | 1 |  |  |
| 20 | Акробатические упражнения. Разучивание прыжка в упоре на руках. | | 1 | 1 |  |  |
| 21 | Физические упражнения для утренней зарядки и физкультминуток. | | 1 | 1 |  |  |
| 22 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и координации движений. | | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 23 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Упражнения на развитие гибкости из положения сидя. | | 1 | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 24 | Подвижные игры с основами баскетбола. Стойки, передвижения игрока. | | 1 | 1 |  |  |
| 25 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача и ловля мяча на месте. | | 1 | 1 |  |  |
| 26 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте двумя руками. | | 1 | 1 |  |  |
| 27 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте левой, правой руками. | | 1 | 1 |  |  |
| 28 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча в шаге по прямой и с остановками. | | 1 | 1 |  |  |
| 29 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача мяча с отскоком от пола. | | 1 | 1 |  |  |
| 30 | Подвижные игры с основами баскетбола. Броски мяча снизу в баскетбольную корзину. | | 1 | 1 |  |  |
| 31 | Подвижные игры с основами баскетбола. Броски мяча от груди в баскетбольную корзину. | | 1 | 1 |  |  |
| 32 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча одной рукой, броски его в корзину двумя руками с места. | | 1 | 1 |  |  |
| **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 33 | Режим дня, правила его составления и соблюдения. | | 1 | 0 |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | |
| 34 | Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка, переноска лыж. | | 1 | 1 |  |  |
| 35 | Передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок). | | 1 | 1 |  |  |
| 36 | Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка, переноска лыж. Передвижения на лыжах скользящим шагом. | | 1 | 1 |  |  |
| 37 | Передвижения на лыжах ступающим, скользящим шагами без подъёмов и спусков. | | 1 | 1 |  |  |
| 38 | Передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты на лыжах переступанием. | | 1 | 1 |  |  |
| 39 | Передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок) по учебной лыжне. | | 1 | 1 |  |  |
| 40 | Передвижения на лыжах скользящим шагом по прямой дистанции и изменение направления переступанием. | | 1 | 1 |  |  |
| 41 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами по учебной лыжне. | | 1 | 1 |  |  |
| 42 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами в зависимости от рельефа лыжни. | | 1 | 1 |  |  |
| 43 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами, с поворотами. | | 1 | 1 |  |  |
| 44 | Передвижения на лыжах скользящим шагом с изменением направления. | | 1 | 1 |  |  |
| 45 | Передвижения на лыжах скользящим шагом в равномерном темпе. | | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 46 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Общая физическая подготовка. | | 1 | 1 |  |  |
| 47 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. | | 1 | 1 |  |  |
| 48 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Челночный бег. | | 1 | 1 |  |  |
| 49 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Прыжки в длину с места. | | 1 | 1 |  |  |
| 50 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Метание малого мяча. | | 1 | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 51 | Подвижные игры с основами футбола. Ведение футбольного мяча на месте, остановки мяча. | | 1 | 1 |  |  |
| 52 | Подвижные игры с основами футбола. Пас мяча внутренней стороной стопы. | | 1 | 1 |  |  |
| 53 | Подвижные игры на основе футбола. Пас мяча внешней стороной стопы. | | 1 | 1 |  |  |
| 54 | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча в движении и остановки его. | | 1 | 1 |  |  |
| 55 | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения, остановки игрока. | | 1 | 1 |  |  |
| 56 | Подвижные игры на основе пионербола. Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении. | | 1 | 1 |  |  |
| 57 | Подвижные игры на основе пионербола. Упражнения с мячом. | | 1 | 1 |  |  |
| 58 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от груди в парах. | | 1 | 1 |  |  |
| 59 | Подвижные игры на основе пионербола. Набрасывание мяча, ловля и передача от груди. | | 1 | 1 |  |  |
| 60 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от плеча, ловля его с выпадом одной ноги. | | 1 | 1 |  |  |
| 61 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча в шеренгах, колоннах. | | 1 | 1 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 62 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег с подскоками, с захлёстыванием голеней, с высоким подниманием бедра. | | 1 | 1 |  |  |
| 63 | Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Ускорения с высокого старта. | | 1 | 1 |  |  |
| 64 | Прыжок в длину с прямого разбега. Выполнение всех фаз прыжка способом «согнув ноги». | | 1 | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». | | 1 | 1 |  |  |
| 66 | Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. | | 1 | 1 |  |  |
| **2 класс** | | | | | | |
| №  п/п | Тема урока | | Количество часов | | Дата изучения | |
| Всего | Практичес-кие работы | 2а класс | 2б класс |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | История возникновения физических упражнений и первых соревнований. Вводный инструктаж. | | 1 | 0 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 2 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления. Метание малого мяча в мишень разными способами. | | 1 | 1 |  |  |
| 4 | Сложно координированные беговые упражнения. Ускорения из различных положений. | | 1 | 1 |  |  |
| 5 | Бег с ускорением с высокого старта. Бег 30м на результат. | | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Сложно координированные прыжковые упражнения. Бег с обеганием предметов и перепрыгиванием через них. | | 1 | 1 |  |  |
| 7 | Сложно координированные беговые упражнения. Челночный бег. | | 1 | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в высоту с прямого разбега: разбег, полёт, приземление. | | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 9 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Челночный бег. | | 1 | 1 |  |  |
| 10 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Прыжки в длину. | | 1 | 1 |  |  |
| 11 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Метание малого мяча. | | 1 | 1 |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | |
| 12 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека и его измерение. | | 1 | 1 |  |  |
| 13 | Дневник наблюдений по физической культуре. Строевые упражнения и команды. Различные повороты на месте и в движении. | | 1 | 1 |  |  |
| 14 | Повороты на месте и в движении. Комплекс утренней зарядки для самостоятельного выполнения. Развитие координации движений. | | 1 | 1 |  |  |
| 15 | Гимнастическая разминка. Группировки, перекаты. Упражнения на пресс. | | 1 | 1 |  |  |
| 16 | Гимнастическая разминка. Перекатом назад стойка на лопатках. | | 1 | 1 |  |  |
| 17 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой на двух ногах. | | 1 | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой на одной ноге и перешагиванием. | | 1 | 1 |  |  |
| 19 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом. | | 1 | 1 |  |  |
| 20 | Танцевальные движения, связки шагов: приставной, хороводный, шаг галопа. | | 1 | 1 |  |  |
| 21 | Упражнения для профилактики осанки и плоскостопия, развитие гибкости и равновесия. | | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 22 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Упражнения на гибкость. | | 1 | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 23 | Подвижные игры с основами баскетбола. Стойки, передвижения, остановки игрока. | | 1 | 1 |  |  |
| 24 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача и ловля мяча на месте в парах. | | 1 | 1 |  |  |
| 25 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача мяча от груди и ловля его в шаге. | | 1 | 1 |  |  |
| 26 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении одной рукой. | | 1 | 1 |  |  |
| 27 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передачи мяча от правого и левого плеча. | | 1 | 1 |  |  |
| 28 | Подвижные игры с основами баскетбола. Броски мяча в баскетбольную корзину с места. | | 1 | 1 |  |  |
| 29 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. | | 1 | 1 |  |  |
| 30 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча, броски в баскетбольную корзину. | | 1 | 1 |  |  |
| 31 | Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча в щит и ловля его с последующим ведением. | | 1 | 1 |  |  |
| 32 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча правой, левой руками, броски в корзину. | | 1 | 1 |  |  |
| **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 33 | Зарождение Олимпийских игр. Закаливание организма обтиранием. | | 1 | 0 |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | |
| 34 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | | 1 | 1 |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Повороты переступанием. | | 1 | 1 |  |  |
| 36 | Спуски на лыжах в низкой стойке и подъёмы на пологий склон. | | 1 | 1 |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом в равномерном темпе. | | 1 | 1 |  |  |
| 38 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом по учебной лыжне. | | 1 | 1 |  |  |
| 39 | Спуски на лыжах в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. | | 1 | 1 |  |  |
| 40 | Торможение палками и падение на бок после спуска со склона. | | 1 | 1 |  |  |
| 41 | Спуски в основной стойке и подъёмы на лыжах ступающим шагом и «лесенкой». | | 1 | 1 |  |  |
| 42 | Торможение палками и падение на бок. Повороты в движении после спуска со склона. | | 1 | 1 |  |  |
| 43 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Преодоление снежных препятствий. | | 1 | 1 |  |  |
| 44 | Спуски и подъёмы на лыжах. Применение умений и навыков, в зависимости от сложности склона. | | 1 | 1 |  |  |
| 45 | Передвижение на лыжах по пересечённой местности с пологими подъёмами и спусками. | | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 46 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Общая физическая подготовка на развитие основных физических качеств. | | 1 | 1 |  |  |
| 47 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Челночный бег. | | 1 | 1 |  |  |
| 48 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Прыжки в длину с места. | | 1 | 1 |  |  |
| 49 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Наклон вперёд из положения сидя, стоя. | | 1 | 1 |  |  |
| 50 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. | | 1 | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 51 | Подвижные игры с основами футбола. Ведение на месте, остановки футбольного мяча. | | 1 | 1 |  |  |
| 52 | Подвижные игры с основами футбола. Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы | | 1 | 1 |  |  |
| 53 | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча в движении и остановки его. | | 1 | 1 |  |  |
| 54 | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения, остановки, стойки игрока. | | 1 | 1 |  |  |
| 55 | Подвижные игры на основе пионербола. Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении. | | 1 | 1 |  |  |
| 56 | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения игрока с подбрасыванием мяча. | | 1 | 1 |  |  |
| 57 | Подвижные игры на основе пионербола. Упражнения, владения мячом. | | 1 | 1 |  |  |
| 58 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от груди в парах. | | 1 | 1 |  |  |
| 59 | Подвижные игры на основе пионербола. Ловля высоколетящего мяча. | | 1 | 1 |  |  |
| 60 | Подвижные игры на основе пионербола. Набрасывание мяча, ловля и передача от груди. | | 1 | 1 |  |  |
| 61 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от плеча, ловля его с выпадом одной ноги. | | 1 | 1 |  |  |
| 62 | Подвижные игры на основе пионербола. Подачи мяча от плеча через сетку. | | 1 | 1 |  |  |
| 63 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. | | 1 | 1 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 64 | Бег в равномерном темпе в колонне по одному. Ускорения с преодолением небольших препятствий. | | 1 | 1 |  |  |
| 65 | Сложно координированные беговые упражнения. Бег «зигзагом» и повороты по сигналу. | | 1 | 1 |  |  |
| 66 | Сложно координированные беговые упражнения. Ускорения с высокого старта повторным методом. | | 1 | 1 |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». | | 1 | 1 |  |  |
| 68 | Броски мяча в неподвижную цель. Повторение и закрепление техники метания мяча. | | 1 | 1 |  |  |
| **3 класс** | | | | | | |
| №  п/п | Тема урока | | Количество часов | | Дата изучения | |
| Всего | Практичес-кие работы | 3а класс | 3б класс |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Физическая культура у древних народов. Вводный инструктаж. | | 1 | 0 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 2 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Ускорения, торможения. | | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4×9м. | | 1 | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Старт, разгон, финиширование в беге на короткие дистанции. | | 1 | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью 30 м. | | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Повторение и закрепление техники прыжка. | | 1 | 1 |  |  |
| 7 | Броски набивного мяча в положении сидя и стоя. | | 1 | 1 |  |  |
| 8 | Виды физических упражнений, используемых на уроке. | | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 9 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Челночный бег. | | 1 | 1 |  |  |
| 10 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. | | 1 | 1 |  |  |
| 11 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Метание малого мяча. | | 1 | 1 |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | |
| 12 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые команды и упражнения. | | 1 | 1 |  |  |
| 13 | Строевые команды и упражнения. Повороты на месте, в движении, «противоходом». Упражнения на гимнастической скамейке. | | 1 | 1 |  |  |
| 14 | Закаливание организма. Строевые команды и упражнения. Передвижения по диагонали, по кругу. | | 1 | 0,5 |  |  |
| 15 | Измерение пульса на уроках физической культуры. Передвижение по гимнастической скамейке стилизованными способами. | | 1 | 0,5 |  |  |
| 16 | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культурой. | | 1 | 1 |  |  |
| 17 | Передвижение по гимнастической скамейке с подскоками и перешагиванием предметов. | | 1 | 1 |  |  |
| 18 | Передвижение по гимнастической стенке разными способами. | | 1 | 1 |  |  |
| 19 | Танцевальные упражнения. Повторение шага галопа, польки, приставного в правую и левую стороны. | | 1 | 1 |  |  |
| 20 | Ритмическая гимнастика. Ознакомление основных шагов, выполнение в связке. | | 1 | 1 |  |  |
| 21 | Прыжки через скакалку, на месте ив движении, с изменяющей скоростью вращения. | | 1 | 1 |  |  |
| 22 | Лазанье по канату в три приёма. Правила безопасности на канате. | | 1 | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 23 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передвижения, остановки игрока. | | 1 | 1 |  |  |
| 24 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача и ловля мяча в парах. | | 1 | 1 |  |  |
| 25 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте правой, левой руками. | | 1 | 1 |  |  |
| 26 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте с низким и средним отскоками. | | 1 | 1 |  |  |
| 27 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча с разной скоростью передвижения и изменением направления. | | 1 | 1 |  |  |
| 28 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча с обведением предметов. | | 1 | 1 |  |  |
| 29 | Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча в баскетбольный щит и подбор. | | 1 | 1 |  |  |
| 30 | Подвижные игры с основами баскетбола. Броски мяча от груди в баскетбольную корзину. | | 1 | 1 |  |  |
| 31 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча с последующим броском в корзину. | | 1 | 1 |  |  |
| 32 | Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча в щит и ловля его с последующим ведением. | | 1 | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 33 | История появления современного спорта. Отличительные признаки предназначение общеразвивающих, подготовительных и соревновательных упражнений. | | 1 | 0 |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте вокруг носков лыж. | | 1 | 1 |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении | | 1 | 1 |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным и попеременным двухшажным ходами. | | 1 | 1 |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом, сохраняя скорость движения. | | 1 | 1 |  |  |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Подъёмы на склон ступающим шагом. | | 1 | 1 |  |  |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Спуски в низкой стойке. | | 1 | 1 |  |  |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания после спуска с пологого склона. | | 1 | 1 |  |  |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания «змейкой» с пологого склона. | | 1 | 1 |  |  |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания и торможения «плугом». | | 1 | 1 |  |  |
| 43 | Повороты на лыжах способом переступания «змейкой». | | 1 | 1 |  |  |
| 44 | Повороты на лыжах способом переступания по пересечённой местности. | | 1 | 1 |  |  |
| 45 | Передвижение на лыжах по пересечённой местности с пологими подъёмами и спусками. | | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 46 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения сидя и стоя. | | 1 | 1 |  |  |
| 47 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Сгибание, разгибание рук в упоре от пола. | | 1 | 1 |  |  |
| 48 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. | | 1 | 1 |  |  |
| 49 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. | | 1 | 1 |  |  |
| 50 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег на развитие выносливости. | | 1 | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 51 | Подвижные игры с основами футбола. Ведение на месте, остановки футбольного мяча. | | 1 | 1 |  |  |
| 52 | Подвижные игры с основами футбола. Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы | | 1 | 1 |  |  |
| 53 | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча в движении и остановки его. | | 1 | 1 |  |  |
| 54 | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения, остановки, стойки игрока. | | 1 | 1 |  |  |
| 55 | Подвижные игры на основе пионербола. Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении. | | 1 | 1 |  |  |
| 56 | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения игрока с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. | | 1 | 1 |  |  |
| 57 | Подвижные игры на основе пионербола. Упражнения, владения мячом. | | 1 | 1 |  |  |
| 58 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от груди в парах. | | 1 | 1 |  |  |
| 59 | Подвижные игры на основе пионербола. Ловля высоколетящего и низколетящего мяча. | | 1 | 1 |  |  |
| 60 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от плеча через волейбольную сетку. | | 1 | 1 |  |  |
| 61 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от плеча, ловля его с выпадом одной ноги. | | 1 | 1 |  |  |
| 62 | Подвижные игры на основе пионербола. Подачи мяча от плеча через волейбольную сетку. | | 1 | 1 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 63 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег «зигзагом» и с перепрыгиванием предметов. | | 1 | 1 |  |  |
| 64 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4×9м. | | 1 | 1 |  |  |
| 65 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью 30 м. | | 1 | 1 |  |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега. Повторение и закрепление техники прыжка. | | 1 | 1 |  |  |
| **Плавательная подготовка** | | | | | | |
| 67 | Плавательная подготовка. Подготовительные упражнения пловца перед плаванием. | | 1 | 1 |  |  |
| 68 | Плавательная подготовка. Правила поведения около водоёмов и в воде. Специальная разминка пловца. | | 1 | 1 |  |  |
| **4 класс** | | | | | | |
| №  п/п | Тема урока | | Количество часов | | Дата изучения | |
| Всего | Практичес-кие работы | 4а класс | 4б класс |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Вводный инструктаж. | | 1 | 0 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 2 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения. | | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. | | 1 | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. Упражнения в прыжках в высоту с разбега, разбег, полёт и приземление. | | 1 | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. Низкий старт. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. | | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Беговые упражнения. | | 1 | 0,5 |  |  |
| 7 | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Беговые упражнения. | | 1 | 0,5 |  |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. | | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 9 | | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча в цель. | 1 | 1 |  |  |
| 10 | | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину. | 1 | 1 |  |  |
| 11 | | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег. | 1 | 1 |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | |
| 12 | | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 | 1 |  |  |
| 13 | | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижение массы тела. | 1 | 1 |  |  |
| 14 | | Закаливание организма. Танцевальные упражнения. Разучивание танца «Летка-енка». | 1 | 0,5 |  |  |
| 15 | | Акробатическая комбинация. Равновесие на одной ноге, кувырок вперёд. | 1 | 1 |  |  |
| 16 | | Акробатическая комбинация. Кувырки вперёд, прыжок прогнувшись. | 1 | 1 |  |  |
| 17 | | Акробатическая комбинация. Упражнение «мост», полушпагаты. | 1 | 1 |  |  |
| 18 | | Акробатическая комбинация. Кувырок назад, стойка на лопатках. | 1 | 1 |  |  |
| 19 | | Акробатическая комбинация. Составление комплекса из гимнастических упражнений. | 1 | 1 |  |  |
| 20 | | Акробатическая комбинация. Выполнение акробатического комплекса на результат. | 1 | 1 |  |  |
| 21 | | Опорный прыжок. Напрыгивание на гимнастического козла. | 1 | 1 |  |  |
| 22 | | Опорный прыжок. Разбег, наскок, прыжок прогнувшись. | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 23 | | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Упражнение на гибкость. | 1 | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 24 | | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Технические действия игры в баскетбол. | 1 | 1 |  |  |
| 25 | | Технические действия игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | 1 |  |  |
| 26 | | Технические действия игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | 1 |  |  |
| 27 | | Технические действия игры в баскетбол. Ведение мяча с обведением предметов, броски в щит и подбор мяча. | 1 | 1 |  |  |
| 28 | | Технические действия игры в баскетбол. Передача мяча с отскоком об пол. Броски мяча в корзину с места. | 1 | 1 |  |  |
| 29 | | Технические действия игры в баскетбол. Ведение мяча в движении с последующим броском его в корзину. | 1 | 1 |  |  |
| 30 | | Технические действия игры в баскетбол. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  |  |
| 31 | | Технические действия игры в баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. | 1 | 1 |  |  |
| 32 | | Технические действия игры в баскетбол. Учебная игра мини-баскетбол. | 1 | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 33 | | Из истории развития национальных видов спорта. | 1 | 0 |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | |
| 34 | | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 1 |  |  |
| 35 | | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом в равномерном темпе. | 1 | 1 |  |  |
| 36 | | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Короткие ускорения на лыжах по прямой дистанции. | 1 | 1 |  |  |
| 37 | | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами по учебной лыжне. | 1 | 1 |  |  |
| 38 | | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Ходьба на лыжах «змейкой». | 1 | 1 |  |  |
| 39 | | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами. Спуски с поворотами переступанием. | 1 | 1 |  |  |
| 40 | | Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. Повороты в движении переступанием. | 1 | 1 |  |  |
| 41 | | Передвижение на лыжах ходами в зависимости от скольжения и наклона лыжни. Торможения «плугом». | 1 | 1 |  |  |
| 42 | | Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. Спуски с поворотами влево, вправо. | 1 | 1 |  |  |
| 43 | | Передвижение на лыжах одновременным одношажным, бесшажным ходами. Преодоление снежных препятствий. | 1 | 1 |  |  |
| 44 | | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом на ровной лыжне. Применение на дистанции ранее изученные ходы. | 1 | 1 |  |  |
| 45 | | Передвижение на лыжах по пересечённой местности с применением ранее изученные ходы, способы подъёмов и спусков. | 1 | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 46 | | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения сидя и стоя. | 1 | 1 |  |  |
| 47 | | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Сгибание, разгибание рук в упоре от пола. | 1 | 1 |  |  |
| 48 | | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. | 1 | 1 |  |  |
| 49 | | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | |
| 50 | | Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Вышибалы». | 1 | 1 |  |  |
| 51 | | Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Перестрелка». | 1 | 1 |  |  |
| 52 | | Технические действия игры футбол. Остановки мяча, передачи внутренней стороной стопы. | 1 | 1 |  |  |
| 53 | | Технические действия игры футбол. Передачи мяча внешней стороной стопы. | 1 | 1 |  |  |
| 54 | | Технические действия игры футбол. Ведение мяча, удар мяча в ворота. | 1 | 1 |  |  |
| 55 | | Технические действия игры в волейбол. Передвижения, повороты, остановки игрока. | 1 | 1 |  |  |
| 56 | | Технические действия игры в волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | 1 |  |  |
| 57 | | Технические действия игры в волейбол. Подачи мяча снизу. | 1 | 1 |  |  |
| 58 | | Технические действия игры в волейбол. Приём мяча снизу. | 1 | 1 |  |  |
| 59 | | Технические действия игры в волейбол. Подачи и приём мяча снизу. | 1 | 1 |  |  |
| 60 | | Технические действия игры в волейбол. Передачи мяча через волейбольную сетку. | 1 | 1 |  |  |
| 61 | | Технические действия игры в волейбол. Игра мини-волейбол. | 1 | 1 |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 62 | | Беговые упражнения. Старт, разгон, финиширование. | 1 | 1 |  |  |
| 63 | | Самостоятельная физическая подготовка. Беговые упражнения. Бег на развитие быстроты. | 1 | 0,5 |  |  |
| 64 | | Скоростные упражнения. Бег 30м с учётом времени. | 1 | 1 |  |  |
| 65 | | Метание малого мяча на дальность с места и с разбега. | 1 | 1 |  |  |
| 66 | | Регулирование физической нагрузки по пульсу.Беговые упражнения. Бег в умеренном темпе. | 1 | 1 |  |  |
| **Плавательная подготовка** | | | | | | |
| 67 | | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.Плавательная подготовка, упражнения перед плаванием. | 1 | 1 |  |  |
| 68 | | Плавательная подготовка. Ознакомление с упражнениями в плавании кролем. | 1 | 1 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

* Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2021;
* В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2021.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

http://www.fizklturavshkole.ru/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

* мультимедийное оборудование;
* спортивное оборудование и инвентарь спортзала

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* гимнастические стенки;
* гимнастические скамейки;
* гимнастические маты;
* гимнастический козёл;
* подкидной мост;
* перекладины (съёмные);
* комплекты лыж;
* волейбольная сеть;
* баскетбольные кольца;
* мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые, медицинбол (1 кг);
* стойки для прыжков в высоту;
* скакалки;
* обручи;
* кубики (ориентиры)