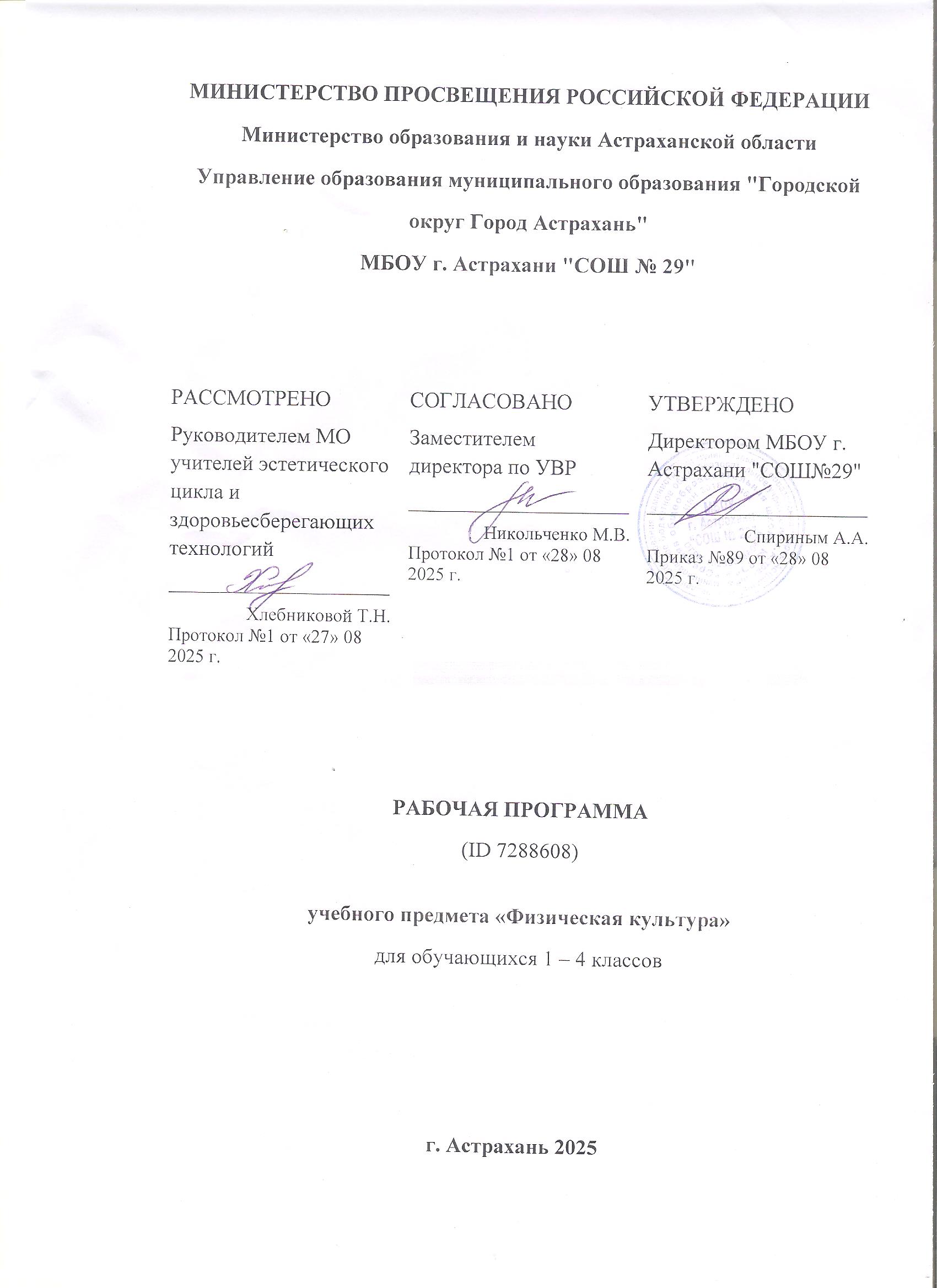
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 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 КЛАСС**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, 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.

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.

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:

**1) патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

**2) гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

**3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

**4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

**5) экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**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);
* 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**

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

**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;
* 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;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* 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;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* 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 | 10 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль | 4 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 5 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Строевые команды и построения | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Освоение упражнений основной гимнастики | 34 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Игры и игровые задания | 20 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Организующие команды и приёмы | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 56 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Овладение физическими упражнениями | 23 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 23 |  | | |
| 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 | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 0.5 | 0 | 0 |  |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 0.5 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 19 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 26 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 0.5 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0.5 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 0.5 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 0.5 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 13 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 26 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **Раздел 4.** **Название** | | | | | |
| **Итого** | | 0 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 0.5 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 0.5 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 0.5 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 0.5 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 0.25 | 0 | 0 |  |
| 1.2 | Закаливание организма | 0.25 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 0.5 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 20 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 24 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 8 |  | | |
| 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 | Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4 | Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Основные направления физической культуры и спорта | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 6 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 7 | Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 8 | Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 9 | Техника выполнения основных строевых команд | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 10 | Техника выполнения строевых упражнений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 11 | Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 12 | Принципы закаливания | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 13 | Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 14 | Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 15 | Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 16 | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 17 | Проектирование и выполнение игровых заданий | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 18 | Виды танцевальных движений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 19 | Основные элементы физических упражнений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 20 | Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21 | Техника выполнения гимнастического шага | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 22 | Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 23 | Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 24 | Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 25 | Техника выполнения различных видов гимнастического бега | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 26 | Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 27 | Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 28 | Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 29 | Техника выполнения упражнений для формирования стопы | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 30 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 31 | Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 32 | Техника выполнения упражнений для выворотности стоп | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 33 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 34 | Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 35 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 36 | Методика составления комбинаций упражнений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 37 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 38 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 39 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 40 | Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41 | Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 42 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 43 | Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 44 | Техника выполнения различных видов бега для развития координации | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 45 | Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 46 | Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 47 | Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 48 | Техника выполнения танцевальных шагов | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 49 | Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 50 | Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 51 | Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 52 | Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 53 | Техника выполнения специальных упражнений: равновесия | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 54 | Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 55 | Основные правила участия в музыкально-сценических играх | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 56 | Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 57 | Основные правила проведения ролевых подвижных игр | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 58 | Ролевые подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 59 | Формирование навыков участия в общеразвивающих играх | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 60 | Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 61 | Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 62 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 63 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 64 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 65 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 66 | Игровые задания, направленные на тестирование гибкости | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 67 | Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 68 | Игры с гимнастическим предметом | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 69 | Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 70 | Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 71 | Спортивные эстафеты со скакалкой | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 72 | Спортивные эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 73 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 74 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 75 | Организующие команды при построении | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 76 | Организующие команды при передвижении, перестроении | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 77 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 78 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 79 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 80 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 81 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 82 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 83 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 84 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 85 | Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 86 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 87 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 88 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 89 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 90 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 91 | Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 92 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 93 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 94 | Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 95 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 96 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 97 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 98 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 99 | Техника выполнения упражнений спортивной борьбы | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 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 поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Освоение правил и техники выполнения бега на 30 м с высокого старта. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Освоение правил и техники выполнения бега на 30м. Эстафеты. История появления современного спорта | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4 | Бег с поворотами и изменением направлений. Виды физических упражнений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3х10 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 6 | Челночный бег 3х10м. Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 7 | Равномерный бег. Обучение технике прыжков в длину с места. Дозировка физических нагрузок | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 8 | Равномерный бег. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 9 | Равномерный бег. Броски мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 10 | Равномерный бег. Броски мяча на дальность. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 11 | Совершенствование бросков мяча на дальность. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 12 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие координации движений. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 13 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 14 | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 15 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 16 | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 17 | Смешанное передвижение. Подвижная игра: "Волк во рву" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 18 | Закаливание организма под душем. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 19 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 20 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21 | Освоение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 22 | Сложно координированные прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 23 | Прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 24 | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 25 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры «К своим флажкам» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения сгибание и разгибания рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 27 | Упражнения с набивным мячом | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 28 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 29 | Техника безопасности на уроке подвижных и спортивных игр. Стойки и передвижения. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 30 | Стойки и передвижения: вперед, спиной вперед, приставными шагами в сторону, с изменением направления. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 31 | Ведение мяча в движении. Игра "Волк во рву" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 32 | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 33 | Передача баскетбольного мяча на месте. Игра "Горячая картошка" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 34 | Передача баскетбольного мяча в движении. Игра "Бросай и поймай" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 35 | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 36 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 37 | Бросок мяча сверху от груди. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 38 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 39 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 40 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41 | Правила игры в пионербол. Техника безопасности. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 42 | Передача мяча в парах на месте. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 43 | Ловля и передача мяча. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 44 | Подача мяча одной рукой через сетку. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 45 | Подача мяча одной рукой через сетку. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 46 | Игра в пионербол. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 47 | Игра в пионербол. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 48 | Игра в пионербол. Подвижные игра «Класс, смирно!». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 49 | Ведение футбольного мяча. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 50 | Ведение футбольного мяча "змейкой" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 51 | Передача мяча в кругу. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 52 | Удары по воротам. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 53 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 54 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 55 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 56 | Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижная игра: "Вышибалы." | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 57 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 58 | Полоса препятствий. Подвижная игра "Два мороза." | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 59 | Прыжки в длину с места | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 60 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 61 | Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 62 | Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Освоение правил и техники выполнения бега на 30 м с высокого старта. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Освоение правил и техники выполнения бега на 30м. Эстафеты. Современные Олимпийские игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4 | Бег с поворотами и изменением направлений. Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Освоение правил и техники выполнения челночного бега 3х10 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 6 | Челночный бег 3х10м. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 7 | Равномерный бег. Обучение технике прыжков в длину с места. Физическое развитие | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 8 | Равномерный бег. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Физические качества | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 9 | Равномерный бег. Броски мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 10 | Равномерный бег. Броски мяча на дальность. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 11 | Совершенствование бросков мяча на дальность. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 12 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие координации движений. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 13 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 14 | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 15 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 16 | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 17 | Смешанное передвижение. Подвижная игра: "Волк во рву" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 18 | Гимнастическая разминка. Подвижная игра: "Два мороза" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 19 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 20 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21 | Освоение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 22 | Сложно координированные прыжковые упражнения. Закаливание организма | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 23 | Прыжковые упражнения. Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 24 | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 25 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры «К своим флажкам» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения сгибание и разгибания рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 27 | Упражнения с набивным мячом | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 28 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 29 | Техника безопасности на уроке подвижных и спортивных игр. Стойки и передвижения. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 30 | Стойки и передвижения: вперед, спиной вперед, приставными шагами в сторону, с изменением направления. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 31 | Ведение мяча в движении. Игра "Волк во рву" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 32 | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 33 | Передача баскетбольного мяча на месте. Игра "Горячая картошка" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 34 | Передача баскетбольного мяча в движении. Игра "Бросай и поймай" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 35 | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 36 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 37 | Бросок мяча сверху от груди. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 38 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 39 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 40 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41 | Правила игры в пионербол. Техника безопасности. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 42 | Передача мяча в парах на месте. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 43 | Ловля и передача мяча. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 44 | Подача мяча одной рукой через сетку. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 45 | Подача мяча одной рукой через сетку. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 46 | Игра в пионербол. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 47 | Игра в пионербол. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 48 | Игра в пионербол. Подвижные игра «Класс, смирно!». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 49 | Ведение футбольного мяча. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 50 | Ведение футбольного мяча "змейкой" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 51 | Передача мяча в кругу. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 52 | Удары по воротам. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 53 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 54 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 55 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 56 | Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижная игра: "Вышибалы." | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 57 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 58 | Полоса препятствий. Подвижная игра "Два мороза." | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 59 | Прыжки в длину с места | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 60 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 61 | Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 62 | Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 0 | 0 |  |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Из истории развития Физической культуры в России. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Освоение правил и техники выполнения бега на 30 м. Обучение технике высокого старта. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Техника бега на короткие дистанции до 30 м. Старты из различных исходных положений. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4 | Равномерный бег. Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Ходьба и бег. Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 6 | Челночный бег 3х10 м .Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 7 | Челночный бег 3х10 м – тест. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 8 | Полоса препятствий. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 9 | Техника выполнения прыжка в длину с места. Закаливание организма | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 10 | Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания» с места. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 11 | Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 12 | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 13 | Техника выполнения метания мяча с места на дальность. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 14 | Техника выполнения метания мяча на дальность с разбега. |  | 0 | 0 |  |  |
| 15 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 16 | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 17 | Акробатические упражнения. Упоры; седы. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 18 | Акробатические упражнения в группировке; перекаты |  | 0 | 0 |  |  |
| 19 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 20 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 25 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 26 | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 27 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 28 | Упражнения с набивными мячами. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 29 | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 30 | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 31 | Стойка игрока и перемещения. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 32 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 33 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 34 | Ловля и передача мяча на месте и с шагом. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 35 | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 36 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 37 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 38 | Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 39 | Бросок мяча с места. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 40 | Бросок мяча после ведения. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41 | Правила игры в пионербол. Передачи мяча в парах разным способом. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 42 | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 43 | Подача мяча через сетку двумя руками. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 44 | Подача мяча через сетку одной рукой. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 45 | Игра в пионербол | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 46 | Игра в пионербол | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 47 | Игра в пионербол | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 48 | Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 49 | Ведение мяча «змейкой» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 50 | Передачи мяча в кругу | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 51 | Удары по воротам | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 53 | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетикой. Равномерной бег до 1 км. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 54 | Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 55 | Равномерный бег до 1 км. Игра «Вышибалы» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 56 | Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 57 | Бег до 6 минут. Подвижная игра "Волки и овцы" | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 58 | Эстафеты с предметами. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 59 | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты1 | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 0 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

* ​‌Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​
* Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
  • Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11   
 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);  
 Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы.   
 Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.  
 Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы.   
 - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.  
 А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано   
 главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.  
 Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».  
‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;
* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

* аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
* мегафон;
* экран (на штативе или навесной);
* цифровая видеокамера.

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* мячи набивные (1 кг);
* мячи массажные;
* мячи-хопы;
* мячи малые (резиновые, теннисные );
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
* кольца пластмассовые разного размера;
* кольца резиновые;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* лыжи
* лыжные палки
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* стойки с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* футбольные ворота