


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Семикаракорского района
МБОУ Крымская ООШ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

Протокол №1
от «06» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

руководитель ШМО
 Петрухина Д.С.

Протокол №1
от «06» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Крымская ООШ

 Кожухарева И.В.

Приказ №86
от «06» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5440974)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2 класса

п. Крымский 2024 год

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 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 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно 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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 физкультурминутки 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Дата проведения	Наименование раздела, тем	Количество часов
		1 четверть	
		Знания о физической культуре	1ч
1	02.09	Организационно-методические указания	1
		Легкая атлетика	5ч
2	04.09	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3-4	05.09 09.09	Техника челночного бега	2
5-6	11.09 12.09	Тестирование челночного бега 3×10 м	2
		Знания о физической культуре	1ч
7	16.09	Возникновение физической культуры и спорта	1
		Легкая атлетика	1ч
8	18.09	Тестирование метания мешочка на дальность	1
		Подвижные игры	2ч
9- 10	19.09 23.09	Русская народная подвижная игра «Горелки»	2
		Знания о физической культуре	3ч
11	25.09	Олимпийские игры	1
12	26.09	Что такое физическая культура	1
13	30.09	Ритм и темп	1
		Подвижные игры	1ч
14	02.10	Подвижная игра «Мышеловка»	1

		Знания о физической культуре	1ч
15	03.10	Личная гигиена человека	1
		Гимнастика с элементами акробатики	3ч
16- 17	07.10 09.10	Тестирование метания малого мяча на точность	2
18	14.10	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
		Легкая атлетика	2ч
19	16.10	Тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с	1
20	17.10	Тестирование прыжка в длину с места	1
		Гимнастика с элементами акробатики	4ч
21- 22	21.10 23.10	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	2
23- 24	24.10 06.11	Тестирование виса на время	2
2 четверть			
		Гимнастика с элементами акробатики	24ч
25- 26	07.11 11.11	Перекаты	2
27- 28	13.11 14.11	Разновидности перекатов	2
29	18.11	Техника выполнения кувырка вперед	1
30	20.11	Кувырок вперед	1
31- 32	21.11 25.11	Стойка на лопатках. Мост	2
33- 34	27.11 28.11	Стойка на лопатках, мост- совершенствование	2
35- 36	02.12 04.12	Лазанье по гимнастической стенке	2
37- 38	05.12 09.12	Перелезание на гимнастической стенке	2
39	11.12	Висы на перекладине	1
40- 41	12.12 16.12	Прыжки со скакалкой	2

42	18.12	Круговая тренировка	1
43-44	19.12 23.12	Вис с углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	2
45-46	25.12 26.12	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	2
47-48	30.12 13.01	Обруч: учимся им управлять	2
3 четверть			
		Гимнастика с элементами акробатики	2ч
49-50	15.01-16.01	Лазанье по канату	2
		Гимнастика с элементами акробатики	4ч
51-52	20-01.21.01.	Прохождение полосы препятствий	2
53-54	22.01-23.01	Преодоление усложненной полосы препятствий	2
		Легкая атлетика	9ч
55-56	27.01-29.01	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	2
57-58	30.01-03.02	Прыжок в высоту с прямого разбега	2
59-60	05.02-06.02	Прыжок в высоту спиной вперед	2
61-62-63	10.02, 12.02,13.02	Прыжки в высоту	3
		Подвижные игры	12ч
64-65	24.02-26.02	Игра «Ищем палочку» Броски и ловля мяча в парах.	2
66-67	27.02-03.03	Ведение мяча	2
68-69	05.03-06.03	Ведение мяча в движении	2
70-71	10.03-12.03	Эстафеты с мячом	2
72-73	13.03-17.03	Подвижные игры	2
74-75	19.03-20.03	Подвижные игры	2
4 четверть			
		Подвижные игры	5ч
76	24.03	Броски мяча через волейбольную сетку	1
77-78	26.03-27.03	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	2
79-80	07.04-09.04	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижные игры	2

		Легкая атлетика	2ч
81	10.04	Бросок набивного мяча от груди	1
82	14.04	Бросок набивного мяча снизу	1
		Гимнастика с элементами акробатики	3ч
83-84	16.04-17.04	Тестирование виса на время	2
85	21.04	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
		Легкая атлетика	2ч
86-87	23.04-24.04	Тестирование прыжка в длину с места	2
		Гимнастика с элементами акробатики	3ч
88	28.04	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
89-90	30.04-05.05	Тестирование подъема туловища на 30 с	2
		Легкая атлетика	1ч
91	07.05	Техника метания на точность	1
		Гимнастика с элементами акробатики	2ч
92-93	08.05-12.05	Тестирование метание малого мяча на точность	2
		Легкая атлетика	6ч
94	14.05	Беговые упражнения	1
95-96	15.05-19.05	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2
97-98	21.05-22.05	Тестирование челночного бега 3×10	2
99	26.05	Тестирование метания мешочка на дальность	1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе:

	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Вид учебной деятельности	Вид контроля	Содержание деятельности учащихся		
			по плану	по факту			Предметные результаты	Метапредметные результаты (УУД)	Личностные результаты
1 четверть(24ч)									
Лёгкая атлетика(11ч)									
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба по разметкам.	1	02.09		Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения Разновидности ходьбы. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Обычный бег. Высокий старт. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Беседа: зарождение физической культуры. Развитие скоростных качеств.	Текущий	объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Развитие этических чувств, доброжелательности и
2	Ходьба с преодолением препятствий.	1	04.09		Строевые упражнения .Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей .Понятие короткая дистанция.	Тестирование бег 30 метров	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Проявление качеств силы, быстроты выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Исполнение
3	Бег с ускорением 30м.	1	05.09		Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Подвижная игра «Вызов номера». Равномерный бег 2 минуты	Текущий			

4	Бег с ускорением 60 м.	1	09.09		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Беседа: Современные Олимпийские игры . Челночный бег.	Текущий	при выполнении беговых упражнений	действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	физическая культура, средства укрепления здоровья, физическое развитие, физическая подготовка, человек. Иметь установленные безопасные образы
5	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	11.09		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д)	Текущий			
6	Ходьба с высоким подниманием бедра. Закрепление	1	12.09		Строевые упражнения. Повороты Разновидности ходьбы, бега. Прыжки с поворотом на 180. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Беседа: О способах и особенностях движений. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.	Тестирование Подтягивание	Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в	Проявление положительных качеств личности, управление своими эмоциями, различение (нестандартных) ситуаций, условия
7	Прыжок с места.	1	16.09		Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Текущий			
8	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов .	1	18.09		Прыжки по разметкам. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки в длину с	Тестирование Прыжки в			

					места на результат.	длину с места		жизни человека	
9	Метание малого мяча	1	19.09		Разновидности ходьбы. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Круговая эстафета Беседа: Строение человека. Скелет	Текущей	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча..	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> Описывать технику метания малого мяча	Проявление качества, силы, быстроты, координации и при метании малого мяча, развитие доброжелательности, отзывчивости и
10	Метание малого мяча. Закрепление	1	23.09		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 1000 метров Игра «Мы – физкультурники»	Тестирование Бег 1000 метров			
11	Метание мяча на дальность	1	25.09		Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. История первых Олимпийских игр древности. Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель»	Тестирование Метание мяча			
Кроссовая подготовка (14 часов)									
12	ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Равномерный бег 3 мин	1	26.09		Правила и нормы поведения во время игры. Строевые упражнения. Повороты на месте. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Равномерный бег 3 мин. ОРУ.. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». Беседа: Строение человека. Система дыхания.	Текущей	Осваивают технику равномерного бега . Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно	Развитие мотивов учебной деятельности и и осознание личностного смысла учения, принятие социальн
13	Чередование ходьбы и бега .	1	30.09		Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Текущей			

					Эстафеты с преодолением препятствий.		<p>Знакомиться с понятиями «самоконтроль», «ЧСС»</p> <p>Осваивают технику равномерного бега . Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.</p>	<p>оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p> <p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных</p>	<p>роли учащегося в развитии добродетельности, эмоциональности, нравственности и отзывчивости</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальных ролей учащегося в развитии</p>
14	Равномерный бег 4 минуты	1	02.10	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Текущий				
15	Преодоление малых препятствий	1	03.10	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Текущий				
16	Равномерный бег 5 минут	1	07.10	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». Понятие здоровье.	Текущий				
17	Чередование ходьбы и бега	1	09.10	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Текущий				
18	Равномерный бег 6 минут	1	10.10	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Текущий				
19	Чередование ходьбы и бега	1	14.10	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Текущий				
20	Равномерный бег 7 минут	1	16.10	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Текущий				
21	Чередование ходьбы и бега	1	17.10	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Беседа: Физические упражнения и их отличия от естественных движений.	Текущий				
22	Равномерный бег 8 минут.	1	21.10	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Текущий				

					«Пятнашки»				
23	Равномерный бег 8 минут. Зачёт	1	23.10		Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Текущи й		сокращений <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	доброж ельност эмоцио но- нравств й отзывч и
24	Равномерный бег 9 минут	1	24.10		Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Текущи й			
25	Равномерный бег 9 минут. Зачёт	1	06.11		Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Текущи й			
26	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	1	07.11		Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Расчет на первый второй. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег, ходьба. ОРУ. Перекаты. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами. Игра «Угадай, кто подходил»	Текущи й	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.	Развити мотиво учебног деятель и и осозна личног смысла учения. принят освоен социал роли учащег развити доброж ельност эмоцио но- нравств й отзывч и,
27	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед.	1	11.11		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег, ходьба. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Беседа: Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения Название гимнастических снарядов. ОРУ. Игра «Посадка картофеля».	Текущи й			

										формир ие установ на безопас и здоро образ ж
2 четверть Гимнастика (15 часов)										
28	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	13.11		Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с бегом. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил».	Текущи й	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.	Развити мотиво учебно деятель и осозн личног смысла учения. принят освоен социал роли учащег развити доброж льност эмоцио о- нравств отзывч , формир е устан на безопас здоров образ ж	
29	Кувырок в сторону	1	14.11		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по	Текущи й	Выполнять разминку,	<i>Коммуникативные:</i> осваивать	Развити мотиво	

					одному в колонну по два. Бег, ходьба. ОРУ. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей Беседа: Физическая нагрузка и способы её регулирования. Игра "Посадка картофеля", «Угадай, кто подходил».		направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.	учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальных ролей учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственных отзывчивости, формирование установок на безопасное и здоровое образ жизни
30	Акробатические соединения из разученных элементов.	1	18.11		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два Бег, ходьба. ОРУ.. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики	Текущий			
31	Акробатические соединения из разученных элементов.	1	20.11		Бег, ходьба с игровыми заданиями. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры». Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.	Зачет Акробатические упражнения			
32	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1	21.11		Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Влияние физических упражнений на осанку Эстафеты с преодолением препятствий.	Текущий	Знать технику выполнения висов и упоров, соблюдать правила техники безопасности	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее,	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственных отзывчивости, формирование
33	В висе спиной к	1	25.11		Беседа: Роль зрительного и слухового анализатора. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по	Текущий			

	гимнастической стенке, поднимание ног.				одному в колонну по два. Ходьба, бег с сочетанием танцевальных шагов. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» ОРУ Вис стоя, лежа. В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей			сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять	установлен на безопасном и здоровом образе жизни
34	Подтягивание в висе.	1	27.11		Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Развитие силовых способностей. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Выталкивание из круга» Подтягивание в висе.	Текущий			
35	Подтягивание в висе. Закрепление	1	28.11		Беседа: Нарушение осанки. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» Ходьба, бег, ОРУ. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Подтягивание в висе. Развитие координационных способностей.	Текущий			
36	Вис на согнутых руках	1	02.12		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!». ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и	Текущий			

					прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей .				
37	Подтягивание в висе.	1	04.12		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей .	Зачет Подтягивание в висе лежа			
38	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	05.12		Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с сочетанием танцевальных шагов .ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Название гимнастических снарядов. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	Текущий	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок	Развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, и, формирование установок на безопасность и здоровый образ жизни

								и соблюдая правила безопасности	
39	Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	09.12		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей Строевые упражнения. Перелезание через препятствия. Игра «Выталкивание из круга» Игра «Угадай чей голосок»	Текущи й	Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, канату, перелезания через коня, горку матов.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Развити добро ельност эмоцио но- нравств й отзывч и, формир ие установ на безопас и здоро образ ж
40	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук.	1	11.12	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с заданиями Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Терминология разучиваемых упражнений. Эстафеты с преодолением препятствий.	Зачет Лазанье по наклон ной гимнаст ической скамейк е				
41	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	12.12		Перешагивание через набивные мячи. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия. Перелезание через горку матов. Развитие силовых способностей.	Текущи й			
42	Лазание по гимнастической стенке и канату	1	16.12		Строевые упражнения. ОРУ . Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне.. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей Строевые упражнения. Лазанье по канату. Перелезание через горку матов.	Зачет Лазанье по наклон ной гимнаст ической скамейк			

						е			
43	Лазанье по канату	1	18.12		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Лазанье по канату Прыжки через длинную скакалку Развитие координационных способностей	Зачет лазанье по канату			
Подвижные игры									
44	Подвижная игра: «К своим флажкам»,	1	19.12		Ходьба, бег с игровыми заданиями ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Ходьба, бег с игровыми заданиями.	Текущи й	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера	Развитие мотивов учебной деятельности и и осознание личностного смысла учения, принятие освоенной социальной роли учащегося, развитие доброжелательности эмоционально-нравственных качеств личности, отзывчивости, формирование установок на
45	Подвижная игра: «Два мороза».	1	23.12		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущи й			
4646 4646 46	Подвижная игра: «Два мороза».	1	25.12		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущи й			
47	Спортивные эстафеты.	1 1	26.12		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущи й			
48	Подвижная игра: «Посадка картошки»	1	30.12		ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущи й			
3 четверть									
49	Подвижная игра: : «Пятнашки»,	1	13.01		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущи й	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности	<i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр	
50	Подвижная игра: « Посадка картошки »	1	15.01		ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущи й			
51	Подвижная игра: « Попади в мяч	1	16.01		ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущи й			

62	Инструктаж по ТБ, Бросок мяча снизу на месте.	1	12.02		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей Беседа: Появление мяча. Развитие координационных способностей	Текущи й	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Развить доброжелательность, эмоционально-нравственные отзывчивости, формировать устойчивые установки на безопасную и здоровую жизнь
63	Ловля передача мяча в движении.	1	13.02	Беседа: Ходьба, бег, прыжки, лазание - как жизненно важные способы передвижения. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Текущи й				
64	Ловля передача мяча в движении. Зачёт	1	17.02	Беседа: Осанка и развитие мышц туловища. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Текущи й				
65	Ведение на месте.	1	19.02	Беседа: Закаливание организма (Обтирание). Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей	Текущи й				
66	Броски в цель	1	20.02	Беседа: Водные процедуры. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал -садись». Развитие координационных способностей	Текущи й				
67	Ведение на месте правой и левой рукой.	1	24.02	Беседа: Солнечные ванны. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Текущи й				
68	Ведение на месте правой рукой.	1	26.02	Беседа: Воздушные ванны. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Текущи й				
69	Ведение мяча по прямой правой, левой рукой.	1	27.02	Беседа: Правила закаливания. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Развитие координационных способностей. Игра «Прокати быстрее мяч»	Текущи й	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации,			

70	Преодоление полосы препятствий	1	03.03		Беседа: Физическая культура у народов древней Руси. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Ведение мяча по прямой. Преодоление полосы препятствий	Текущи й	снизу, знать правила подвижных игр,	управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	й отзывч и, формир ие установ на безопас и здоро образ ж
71	Спортивные эстафеты с мячом.	1	05.03	Беседа: Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Развитие координационных способностей	Текущи й				
72	Игра «Мяч в корзине».	1	06.03	Беседа: Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Ловля передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзине». Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Текущи й				
73 73	Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.	1	10.03	Беседа: История развития физической культуры в России. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой левой рукой, в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзине». Развитие координационных способностей. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.	Текущи й				
74	Игра «Мяч соседу»	1	12.03	Беседа: Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой ,в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзине. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Текущи й				
75	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	13.03	Беседа: Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой ,левой рукой, в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзине». Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Ведение	Текущи й				

					мяча бегом с игровыми заданиями.				
76	Игра «Передача мяча в колоннах».	1	17.03		Беседа: Травма. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись». Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Текущи й			
77	Броски мяча в щит, кольцо.	1	19.03		Беседа: Предупреждение травматизма. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении, шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись». Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Текущи й			
78 78	Броски мяча в щит, кольцо.	1	20.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Текущи й			
79	Игра «Мяч в корзину».	1	24.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Текущи й			
80	Игра «Мяч в корзину».	1	26.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Текущи й			
81	. Ведение мяча по прямой бегом.	1	27.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. Ведение мяча по прямой шагом.	Текущи й	Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр,	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение	Развитие доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование
82	Ведение мяча по прямой.	1	07.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Текущи й			
83	Спортивные эстафеты с	1	09.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении. Броски в цель	Текущи й			

	мячом.				(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей Эстафеты.			убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	установ на безопас и здоро образ ж
84	Игра «Передал – садись».	1	10.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Текущи й			
85	Игра «Передал – садись», Лисы и куры»	1	14.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Текущи й			

Кроссовая подготовка

86	Равномерный бег 3 минуты	1	16.04		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Беседа: Понятие телосложения. Смешанное передвижение 1000 м.	Текущи й	Осваивают технику равномерного бега . Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС»	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный	Развити мотиво учебно деятель и и осозна личног смысла учения, принят освоени социал роли учащег развити доброж
87	Преодоление малых препятствий	1	17.04		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Беседа: Основные формы и виды физических упражнений.	Текущи й			
88	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	21.04		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Текущи й			
89	Равномерный бег 4 минуты.	1	23.04		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых	Текущи й			

					препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Беседа: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Игра «Футбол».				темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений	ельность эмоцио но- нравств й отзывч и
90	Равномерный бег 4 минуты.	1	24.04		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Беседа: Организация двигательного режима в течении дня. Игра «Футбол».	Текущи й			<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	
91	Равномерный бег 5 минут.	1	28.04		Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Текущи й				
92	Равномерный бег 5 минут.	1	30.04		Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Текущи й				
Легкая атлетика										
93	Бег с ускорением 30 метров	1	05.05		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Беседа: Основы профилактики вредных привычек. Игра «Зайцы в огороде». Игра «Зайцы в огороде»	Зачет Бег с высоког о старта 30 метров				
94	Челночный бег	1	07.05		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Беседа: Особенности построений самостоятельных занятий. ОРУ в кругу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку	Тестиро вание Сгибан ие и разгиба ние рук в упоре лежа на полу				
95	Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба по разметкам	1	08.05		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. ОРУ. Ходьба с игровыми заданиями. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. .. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров	Тестиро вание Бег 1000 метров				

					.Игра «Русская лапта»	на результ ат			
96	Ходьба по разметкам	1	12.05		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.				
97	Прыжки с поворотом 180.	1	14.05		Беседа: Признаки утомления и что нужно делать Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки с поворотом 180. Прыжок в длину с разбегом 3,5 шагов. Прыжок с места. Челночный бег. Эстафеты. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две.. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Зачет Прыжк и в высоту с разбега	Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Проявл положи ные качеств личност управл своими эмоция различн (нестан ных) ситуаци услови
98	Прыжок с места.	1	15.05	Беседа: Влияние физических упражнений на телосложение. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки»	Тестиро вание Прыжк и в длину с места				
99	Прыжок в длину с разбегом 3,5 шагов	1	19.05	Ходьба, бег с изменением направления. . ОРУ в движении.. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Охотники и утки»	Зачет Прыжк и в длину с разбега				
100	Метание малого мяча в цель	1	21.05		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Беседа: Значение современного Олимпийского движения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Текущи й			
101	Бег 1000м	1	22.05		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. ОРУ. Ходьба с игровыми заданиями. Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки. .. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров .Игра «Русская лапта»	Тестиро вание Бег 1000 метров на			

						результ ат			
102	Подвижные игры с мячом	1	26.05		Игра «Ловушка с мячом»,	Текущи й			

3 КЛАСС

№ п/п	Номер раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание Причина корректировки
Тема «Знания о физической культуре», физическая культура, из история физической культуры, физические упражнения. Тема «Способы физической деятельности», самостоятельные занятия, самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, самостоятельные игры и развлечения <i>изучаются в процессе уроков в течение года</i>						
1. Легкая атлетика. «Футбол в школе»						
1		Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья	1	01.09		
2		Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Тест бега на 30 м с высокого старта	1	03.09		
3		Беседа футбол одна из популярных и любимых игр в мире. Бег змейкой со сменой ведущего, огибание предметов. Игры передай мяч, охотники и зайцы.	1	05.09		
4		Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 1-3 препятствий по разметкам. Тестирование челночного бега 3x10 м	1	08.09		
5		Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Тест бег 60 м.	1	10.09		
6		Беседа учимся играть в футбол, челночный бег, ускорение по сигналу из различных ИП. Подбрасывание и ловли мяча двумя руками на месте и с продвижением в перёд. Игра к флажкам, футбол.	1	12.09		
7		Равномерный, медленный, до 5-8 мин. Тест бег 1000 м.	1	15.09		
8		Прыжки с заданием. В длину, с высоты, многоразовые. Тест прыжок в длину.	1	17.09		
9		Броски мяча друг другу различными способами. Бег с изменением ширины шага и скорости. Передача мяча	1	19.09		

		внутренней стороной стопы, отводящего, стоящим в кругу и шеренге. Игра в футбол.				
10		Метание теннисного мяча в вертикальную цель и в горизонтальную цель с 6 метров	1	22.09		
11		Метание малого мяча на дальность	1	24.09		
12		Упражнение на координационной лесенке (прыжки на двух ногах, на одной). Прокатывание мяча на месте правой и левой ногой. Игра в салки с мячом.	1	26.09		
2. Подвижные игры с элементами спортивных игр «Футбол в школе»						
13		Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	1	29.09		
14		Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Тест сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	01.10		
15		Бег змейкой, ведение мяча, перемещение с мячом, удар по мячу отбор мяча. Игра в футбол.	1	03.10		
16		Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель. Тест наклон вперед из положения стоя.	1	08.10		
17		Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	10.10		
18		Ведение мяча змейкой поочередно правой ногой, удар в ворота с расстояния 4 метра, ОРУ с набивными мячами.	1	12.10		
19		Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу», «из-за головы»	1	13.10		
20		Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладение мяча»	1	15.10		
21		Перебрасывание мяча друг другу, игра «догонялки с мячом». Игра в футбол.	1	17.10		
22		Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»	1	20.10		
23		Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1	22.10		
24		ОРУ со скакалками. Удар по мячу в цель. Игра мяч	1	24.10	.	

		водящему. Игра в футбол.				
3. Гимнастика с элементами акробатики. «Футбол в школе»						
25		Правила безопасности во время занятий на уроках гимнастики. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!» Круговая тренировка	1	05.11		
26		Перестроение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подтягивание из вися на низкой перекладине	1	07.11		
27		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра пингвин с мячом. Игра квадрат, игра в футбол.	1	10.11		
28		Названия снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, личная гигиена, режим дня, закаливание.	1	12.11		
29		Освоение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны	1	14.11		
30		Ведение мяча по прямой. Игра борьба за мяч, игра в футбол.	1	17.11		
31		Кувырки вперёд 2-3, стойка на лопатках	1	19.11		
32		«Мост» из положения лёжа на спине. Выполнение комбинации: Кувырок назад, кувырок вперёд; кувырок назад, перекатом стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно	1	21.11		
33		Бег прямо, спиной вперёд, боком. Игра «Чей мяч дальше». Ведение мяча по прямой. Игра не выпускай мяч из рук. Игра в футбол.	1	24.11		
34		Упражнения в вися, вис на согнутых руках согнув ноги.	1	26.11		
35		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в вися, поднятие ног и вис	1	28.11		
36		Бег через набивные мячи. Удар по неподвижному мячу левой и правой ногой с места и разбега. Игра в футбол.	1	01.12		
37		Лазание на наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в	1	03.12		

		упоре лёжа на животе. Подтягиваясь руками, по канату, перелезание через бревно, коня				
38		Лазание по канату в три, в два приёма. Тест поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	1	05.12		
39		Ведение по прямой левой правой ногой. Ведение мяча между стоек. Игра «пустое место». Игра в футбол.	1	08.12		
40		Перелезание через препятствие. Прохождение полосы препятствий	1	10.12		
41		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	12.12		
42		Ведение мяча по прямой и между стоек на скорость. Игра «блуждающий мяч». Игра в футбол.	1	15.12		
43		Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну	1	17.12		
44		Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед.	1	19.12		
45		Удар по воротам ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой. Передача мяча по кругу . Игра в футбол.	1	22.12		
46		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов.	1	24.12		
47		Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, русские медленный шаг.	1	26.12		
48		Передача мяча в парах ведение мяча в парах. Игра в футбол	1	29.12		
Подвижные игры на основе баскетбола. «Футбол в школе»						
49		Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча.	1	12.01		
50		Ловля и передача мяча в движении.	1	14.01		
51		Передача мяча друг другу стоя на месте. Ведение мяча игра «три мяча». Игра в футбол.	1	16.01		
52		ОРУ с мячом. Ведение на месте правой (левой) рукой в	1	19.01		

		движении шагом.				
53		ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике.	1	21.01		
54		Передвижение приставным шагом. Игра Тоннель. За мячом. Удары по воротам. Жонглирование мяча коленом.	1	23.01		
55		ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди.	1	26.01		
56		Совершенствование изученных способов передвижения с мячом в баскетболе.	1	28.01		
57		Ведение мяча вокруг себя правой и левой ногой. Передача мяча в парах щеточкой. Игра Тоннель. Игра футбол.	1	30.01		
58		ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	02.02		
59		ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	04.02		
60		Ведение мяча правой и левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча вокруг себя. Игра футбол.	1	06.02		
61		ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах.	1	09.02		
62		ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах.	1	11.02		
63		Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Игра «Догони не урони». Удар мяча в цель. Игра футбол.	1	13.02		
64		ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча	1	16.02		
65		Игра в мини-баскетбол.	1	18.02		
66		Челночный бег. Бег по кочкам. Игра «Успей поймать».	1	20.02		

		Игра в футбол.				
67		Игра в мини-баскетбол.	1	25.02		
68		Игра в мини-баскетбол.	1	27.02		
Подвижные игры с элементами спортивных игр «Футбол в школе»						
69		Ходьба по скамейке и через набивные мячи. Вбрасывание аута двумя руками из-за головы. Игра «У кого меньше мячей. Игра в футбол.	1	02.03		
70		Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1	04.03		
71		Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	06.03		
72		Передача мяча в колоннах. Удары по воротам с места и после ведения. Игра футбол.	1	11.03		
73		Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	13.03		
74		Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.	1	16.03		
75		Передача мяча в тройках. Игра «Поймай мяч». Удары по воротам с расстояния 4-5 метров. Игра футбол.	1	18.03		
76		Подвижные игры: «Подвижная цель» «Мяч ловцу», «Охотники и утки»	1	20.03		
77		Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1	23.03		
78		Ведение змейкой 10 метров, не теряя мяч. Броски мяча в стену и ловля после отскока. Игра футбол.	1	25.03		
Легкая атлетика. «Футбол в школе»						
		Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	27.03		

79		Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья				
80		Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).	1	06.04		
81		Ведение змейкой 10 метров, не теряя мяч. Броски мяча в стену и ловля после отскока. Игра футбол.	1	08.04		
82		Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1	10.04		
83		Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 1-3 препятствий по разметкам. Тест бег 30 м.	1	13.04		
84		Передача мяча в парах. Эстафета «тачка». Ведение мяча с обманными движениями. Игра в футбол.	1	15.04		
85		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).	1	17.04		
86		Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	1	20.04		
87		Ведение мяча с ударом по воротам. Эстафета «тачка». Игра «салки с мячом». Игра в футбол.	1	22.04		
88		Равномерный, медленный, до 5-8 мин. Тест бег 1000 м.	1	24.04		
89		Кросс по слабопересечённой местности 1 км	1	27.04		
90		Бег по координационной лестнице. Игры «пятнашки с мячом». Игра «вызов номеров. Игра в футбол.	1	29.04		
91		Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Круговая эстафета». Тест наклон вперёд из положения стоя.	1	04.05		
92		«Встречная эстафета» расстояние 10-20 м	1	06.05		
93		Жонглирование мяча ногой и коленом. Игра по упрощённым правилам один на один в футбол.	1	08.05		
94		Прыжки на заданную длину по ориентирам. Тест прыжок	1	13.05		

		в длину.				
95		Чередование прыжков в длину с места в полную силу. Многоскоки	1	15.05		
96		Игра по у прощённым правилам в футбол четыре на четыре. Жонглирование мяча коленом, Удар по воротам.	1	18.05		
97		Эстафеты с прыжками на одной ноге.	1	20.05		
98		Игры с прыжками и осаливанием. Тест подтягивание в висе.	1	22.05		
99		Ведение мяча в парах. Удар по воротам после ведения. Игра «гонка мячей». Игра в футбол.	1	25.05		
100		Метание малого мяча на заданное расстояние.	1			
101		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м	1			
102		Выбрасывание мяча из боковой двумя руками. Ведение мяча дальней ногой от соперника, игра «борьба за мяч». Игра в футбол.	1			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1			01.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1			01.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Обучение технике высокого старта.	1			04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1			08.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	1		11.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Старты из различных исходных положений.	1			15.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Самостоятельная физическая подготовка	1			18.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1			22.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	1		25.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1			29.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Закаливание организма	1			02.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1			06.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	1		09.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			13.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			16.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Ведение мяча в движении.	1			20.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	1		23.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Бросок мяча с места.	1			06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			10.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1			13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	1		17.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1			20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Стойка на лопатках.	1	1		24.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			27.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	1		01.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			08.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

28.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1	1		11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Передвижение в футболе одновременным двухшажным ходом	1			15.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Передвижение в футболе одновременным двухшажным ходом	1			18.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Передвижение в футболе одновременным двухшажным ходом	1	1		22.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Повороты в футболе способом переступания	1			25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Повороты в футболе способом переступания	1			29.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Повороты в футболе способом переступания	1	1		12.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
35.	Повороты в футболе способом переступания	1			15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Повороты в футболе способом переступания	1			19.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
37.	Повороты в футболе способом переступания	1	1		22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
38.	Повороты в футболе способом переступания	1			26.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
39.	Повороты в футболе способом переступания	1			29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1	1		02.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1			09.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

43.	Стойка игрока и перемещения.	1			12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1			16.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1		19.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1			26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1	1		02.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Эстафеты.	1			05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
49.	Эстафеты.	1			12.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
50.	Эстафеты.	1	1		16.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			19.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Бег 30 метров – тест.	1	1		23.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
53.	Старты из различных исходных положений.	1			26.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Стартовый разгон.	1			06.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Челночный бег 3x10 м – тест.	1	1		09.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Эстафеты.	1			13.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
57.	Бег 60 метров – учет.	1	1		16.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1			20.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
59.	Метание мяча с места на дальность.	1			23.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

60.	Метание мяча с разбега.	1			27.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	1		30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
62.	Эстафеты.	1			04.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			07.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			14.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			18.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		21.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			25.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		67				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая
культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

