



МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете школы

Протокол № от г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

_____/О.В. Мурзина/

подпись

расшифровка подписи

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
основной общеобразовательной программы
начального общего образования
(срок реализации 4 года)**

Петрозаводск

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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

и содержания программы по физической культуре для начального общего образования способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» водится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки юного шашиста. Понятие о здоровом образе жизни. Шахматная доска. Поля, линии, их обозначение. Легенда о возникновении шашек.

Упражнения на выполнение ходов пешками. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки юного шашиста. Понятие о здоровом образе жизни. Шахматная доска. Поля, линии, их обозначение. Легенда о возникновении шашек.

Упражнения на выполнение ходов пешками. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура*. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки юного шашиста. Понятие о здоровом образе жизни. Шахматная доска. Поля, линии, их обозначение. Легенда о возникновении шашек.

Упражнения на выполнение ходов пешками. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске. Способы защиты. Открытые и двойные ходы. Обучение алгоритму хода. Выигрыш, ничья, виды ничьей. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения

скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки юного шашиста. Понятие о здоровом образе жизни. Шахматная доска. Поля, линии, их обозначение. Легенда о возникновении шашек.

Упражнения на выполнение ходов пешками. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске. Способы защиты. Открытые и двойные ходы. Обучение алгоритму хода. Выигрыш, ничья, виды ничьей. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов.

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- Знать шашечные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, победа, ничья; названия шашечных фигур: шашка, дамка.
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— Знать шашечные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, победа, ничья; названия шашечных фигур: шашка, дамка.

— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на

месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

— ориентироваться на шахматной доске; играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без, нарушений правил шашечного кодекса; правильно помещать шахматную доску между партнерами; правильно расставлять фигуры перед игрой; различать горизонталь, вертикаль, диагональ;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|------------------|---|
| | | всего | контроль знаний | практиче ские | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Пах |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Пах |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Пах |
| 3.2. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Пах |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Пах |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|----|---|----|---|
| 4.1. | Модуль "Шашки шахматы" История шашек и шахмат | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| 4.2. | Модуль "Шашки шахматы" Основы Шахмат и шашке | 1 | 0 | 1 | РЭШ Просвещение» 2019г |
| 4.3. | Модуль "Шашки шахматы" Тактика игры в шашки" | 3 | 0 | 3 | РЭШ |
| 4.4. | Модуль "Шашки шахматы" Тактика игры в шахматы | 5 | 0 | 5 | РЭШ |
| 4.5. | Модуль "Шашки шахматы" Основные комбинации в шашках | 5 | 0 | 5 | РЭШ |
| 4.6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 3 | 0 | 3 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 4 | 0 | 4 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, |
| 4.8 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 8 | 0 | 8 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, |
| 4.9 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 20 | 0 | 20 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, |
| Итого по разделу | | 50 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 11 | 0 | 11 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях Москва, |
| Итого по разделу | | 11 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 | |

2 КЛАСС

| № п/ п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|-----------------|------------------|---|
| | | всего | контроль ные | практич еские | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 2.2. | Физические качества | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 2.3. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 2.4. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 2.5. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 2.6. | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 2.7. | Развитие координации движений | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 2.8. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|
| 4.1. | Модуль "Шапки шахматы" История шашек и шахмат | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| 4.2. | Модуль "Шапки шахматы" Основы Шахмат и шашке | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| 4.3. | Модуль "Шапки шахматы" Тактика игры в шашки" | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| 4.4. | Модуль "Шапки шахматы" Тактика игры в шахматы | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| 4.5. | Модуль "Шапки шахматы" Основные комбинации в шашках | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| 4.6. | Модуль "Шапки шахматы" Основные комбинации в шахматах | 3 | 0 | 3 | РЭШ |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 5 | 0 | 5 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |

| | | | | | |
|--|---|----|---|----|---|
| 4.10. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 4 | 0 | 4 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.11. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 4 | 0 | 4 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.13. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры | 15 | 0 | 15 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 45 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 | | 10 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|-------------|--------------|---|
| | | всего | контрольные | практические | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| 2.1. | Виды физических упражнений | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 2.3. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 3.2. | Дыхательная гимнастика | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 3.3. | Зрительная гимнастика | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Шашки шахматы" История шашек и шахмат</i> | 1 | | 1 | РЭШ Москва, « Просвещение» 2019г |
| 4.2. | <i>Модуль "Шашки шахматы" Основы Шахмат и шашке</i> | 2 | | 2 | РЭШ |

| | | | | | |
|-------|--|----|--|----|---|
| 4.3. | Модуль "Шахи шахматы" Тактика игры в шашки | 2 | | 2 | РЭШ |
| 4.4. | Модуль "Шахи шахматы" Тактика игры в шахматы | 2 | | 2 | РЭШ |
| 4.5. | Модуль "Шахи шахматы" Основные комбинации в шашках | 2 | | 2 | РЭШ |
| 4.6. | Модуль "Шахи шахматы" Основные комбинации в шахматах | 1 | | 1 | РЭШ |
| 4.7. | Модуль "Шахи шахматы" Защитные действия в шахматах | 1 | | 1 | РЭШ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 3 | | 3 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 3 | | 3 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.10. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 12 | | 12 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.11. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 11 | | 11 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.12. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 11 | | 11 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |

| | | | | |
|--|--|----|----|---|
| Итого по разделу | | 51 | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 10 | | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 10 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 68 | |

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. | Из истории развития физической культуры в России | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 3.2. | Закаливание организма | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Шашки шахматы"</i> История шашек и шахмат | 1 | | 1 | РЭШ |
| 4.2. | <i>Модуль "Шашки шахматы"</i> Основы Шахмат и шашке | 3 | | 3 | РЭШ |
| 4.3. | <i>Модуль "Шашки шахматы"</i> Тактика игры в шашки" | 3 | | 3 | РЭШ |
| 4.4. | <i>Модуль "Шашки шахматы"</i> Тактика игры в шахматы | 3 | | 3 | РЭШ Москва, « Просвещение» 2019г |
| 4.5. | <i>Модуль "Шашки шахматы"</i> Основные комбинации в шашках | 1 | | 1 | РЭШ |

| | | | | | |
|--|---|----|--|---|---|
| 4.6. | Модуль "Шахи шахматы" Основные комбинации в шахматах | 1 | | 1 | РЭШ |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 5 | | 5 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 5 | | 5 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 4 | | 4 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | | 1 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки | 5 | | 5 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.16. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 6 | | 6 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.17. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 6 | | 6 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| 4.18. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол | 6 | | 6 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 50 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|----|--|----|---|
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 10 | | 10 | РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | 68 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------------------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1 четверть | | | | | | |
| 1. | «Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры». Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 0 | 1 | | |
| 2. | Высокий старт. Прыжки в длину с места (отталкивание, полет, приземление) | 1 | 0 | 1 | | |
| 3. | Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 4. | Многоскоки. Прыжки в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | |
| 5. | Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с места (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 6. | Бег по разметкам. Подвижные игры с бегом. | 1 | 0 | 1 | | |
| 7. | Смешанное передвижение 1000 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 8. | Круговая эстафета с прыжковыми упражнениями. | 1 | 0 | 1 | | |
| 9. | Метание мяча. | 1 | 0 | 1 | | |
| 10. | Метание мяча в цель, дистанция 6 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 11. | Упражнения с мячами. Игры с мячами. Считалки. | 1 | 0 | 1 | | |
| 12. | Челночный бег 3x10 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 13. | Упражнения со скакалкой. Игра с длинной скакалкой. | 1 | 0 | 1 | | |
| 14. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ГТО). Отжимания. | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 15. | Развитие силовых качеств. Отжимания. | 1 | 0 | 1 | | |
| 16. | Прыжки через скакалку. Игра с длинной скакалкой. | 1 | 0 | 1 | | |

2 четверть

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 17. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 18. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев., мал.) (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|--|-------|
| 19. | Изучение строевых упражнений. Повороты на месте (вправо, влево). | 1 | 0 | 1 | | |
| 20. | «Режим дня школьника» | 1 | 0 | 1 | | |
| 21. | «Правила поведения на уроках физической культуры в кабинете» Шашки и шахматы | 1 | 0 | 1 | | |
| 22. | Правила соревнований. | 1 | 0 | 1 | | |
| 23. | Основы шашечной теории. | 1 | 0 | 1 | | |
| 24. | Тактика и технология игры. | 1 | 0 | 1 | | |
| 25. | Шашечная композиция. | 1 | 0 | 1 | | |
| 26. | Стратегия игры. | 1 | 0 | 1 | | |
| 27. | Знакомство с шахматной доской. | 1 | 0 | 1 | | |
| 28. | Шахматная доска. | 1 | 0 | 1 | | |
| 29. | Знакомство с шахматными фигурами. | 1 | 0 | 1 | | |
| 30. | Игра в шашки. | 1 | 0 | 1 | | |
| 3 четверть | | | | | | |
| 31. | «Личная гигиена и гигиенические процедуры» | 1 | 0 | 1 | | Опрос |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| 32. | ТБ во время уроков лыжной подготовки. Застегивание лыжных креплений. | 1 | 0 | 1 | | |
| 33. | Строевые команды в лыжной подготовке. | 1 | 0 | 1 | | |
| 34. | Передвижение с лыжами. Ступающий шаг на лыжах. | 1 | 0 | 1 | | |
| 35. | Ступающий шаг на лыжах. | 1 | 0 | 1 | | |
| 36. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 | | |
| 37. | Совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | | |
| 38. | Скользкий шаг без палок. | 1 | 0 | 1 | | |
| 39. | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | | |
| 40. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | 0 | 1 | | |
| 41. | Прохождение учебной дистанции 1 км. | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|--|--------------|
| 42. | Бег на лыжах 1 км (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 43. | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. | 1 | 0 | 1 | | |
| 44. | Совершенствование лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | | |
| 45. | Совершенствование техники лыжного хода. | 1 | 0 | 1 | | |
| 46. | Подъёмы ступающим шагом. Повороты на месте. Спуск с уклона. Дистанция 1 км. Игра «Белки, норки, соболята» | 1 | 0 | 1 | | |
| 47. | Подъёмы скользящим шагом. Спуск с уклона подъем «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | | |
| 48. | Спуски с горы в низкой стойке «Кто дальше скатится?». | 1 | 0 | 1 | | |
| 49. | Преодоление полосы препятствий с элементами: лыжных ходов; спусками через ворота; переноски предметов. | 1 | 0 | 1 | | |
| 50. | Игра на лыжах «Гонка за лидером»; «Гонка патрулей». | 1 | 0 | 1 | | |
| 4 четверть | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|-------|
| 51. | Изучение правил игры в «Пионербол». История развитие. Инвентарь | 1 | 0 | 1 | | |
| 52. | Повторение правил игры в «Пионербол». Расстановка и передвижение на площадке | 1 | 0 | 1 | | |
| 53. | Повторение правил игры в «Пионербол». Основы игры и правила соревнований. | 1 | 0 | 1 | | |
| 54. | Повторение правил игры в «Пионербол». Тактика и технология игры. | 1 | 0 | 1 | | |
| 55. | Заключение о игре в «Пионербол» | 1 | 0 | 1 | | Опрос |
| 56. | «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» | 1 | 0 | 1 | | |
| 57. | «Веселые старты» Эстафеты с предметами. | 1 | 0 | 1 | | |
| 58. | «Осанка человека» | 1 | 0 | 1 | | |
| 59. | ТБ на уроках по легкой атлетике. Высокий старт с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | | |
| 60. | Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|---|--|--------------|
| 61. | Смешанное передвижение (ходьба, бег). | 1 | 0 | 1 | | |
| 62. | Бег с ускорением. Бег 30 м | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 63. | Упражнения с мячами. Игры с мячами. Считалки. | 1 | 0 | 1 | | |
| 64. | Прыжки в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | |
| 65. | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с мячами | 1 | 0 | 1 | | |
| 66. | ТБ на водоёмах. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | |
| | Общее количество часов по программе | 66 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1 четверть | | | | | | |
| 1. | «Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры». Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 2. | Бег коротким, средним и длинным шагом. Специальные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | |
| 3. | Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 4. | Полоса препятствий. Прыжки по разметкам. Многоскоки. | 1 | 0 | 1 | | |
| 5. | Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с места (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 6. | Бег по разметкам. Подвижные игры с бегом. | 1 | 0 | 1 | | |
| 7. | Смешанное передвижение 1000 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 8. | Круговая эстафета с прыжковыми упражнениями. | 1 | 0 | 1 | | |
| 9. | Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Игра «Запрещенное движение». | 1 | 0 | 1 | | |
| 10. | Метание мяча в цель, дистанция 6 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 11 | Равномерный, медленный бег. Метание мяча в парах. Игра «Не оступись» | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|--|--------------|
| 12. | Челночный бег 3x10м (ГТО). Специальные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 13. | Упражнения со скакалкой. Игра с длинной скакалкой. | 1 | 0 | 1 | | |
| 14. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ГТО). Отжимания. | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 15. | Развитие силовых качеств. Отжимания с разной постановкой рук. | 1 | 0 | 1 | | |
| 16. | Броски набивного мяча (1кг.) на дальность разными способами. Круговая эстафета. | 1 | 0 | 1 | | |
| 2 четверть | | | | | | |
| 17. | «Закаливание организма» | 1 | 0 | 1 | | |
| 18. | «История подвижных игр и соревнований у древних народов» | 1 | 0 | 1 | | |
| 19. | «Правила поведения на уроках физической культуры в кабинете» Шашки и шахматы | 1 | 0 | 1 | | |
| 20. | Повторение изученного материала. | 1 | 0 | 1 | | |
| 21. | Повторение изученного материала. | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|--|-------|
| 22. | Краткая история шахмат. | 1 | 0 | 1 | | |
| 23. | Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, полей | 1 | 0 | 1 | | |
| 24. | Шахматная нотация. Обозначение шахматных фигур и терминов. | 1 | 0 | 1 | | |
| 25. | Ценность шахматных фигур. Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. | 1 | 0 | 1 | | |
| 26. | Ценность шахматных фигур. Достижение материального перевеса | 1 | 0 | 1 | | |
| 27. | Ценность шахматных фигур. Способы защиты. | 1 | 0 | 1 | | |
| 28. | Ценность шахматных фигур. Защита. | 1 | 0 | 1 | | |
| 29. | Игра в шашки и шахматы | 1 | 0 | 1 | | |
| 30. | «Составление режима дня школьника» | 1 | | 1 | | |
| 3 четверть | | | | | | |
| 31. | «Личная гигиена и гигиенические процедуры» | 1 | 0 | 1 | | Опрос |
| 32. | Техника безопасности на уроках лыжной | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| | подготовки. «Игра «Кто быстрее наденет лыжи?»». | | | | | |
| 33. | Передвижение ступающим шагом. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции 1-2 км. Игра «Проехать через ворота». | 1 | 0 | 1 | | |
| 34. | Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире» Прохождение дистанции 1 км. Круговая эстафета (этап 100м) | 1 | 0 | 1 | | |
| 35. | Повороты переступанием на месте – «солнышко» без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом. Круговая эстафета (этап 100м) | 1 | 0 | 1 | | |
| 36. | Спуски в основной стойке в низкой. Повороты переступанием. Спуск с уклона. Дистанция 2 км. | 1 | 0 | 1 | | |
| 37. | Подъёмы ступающим шагом. Повороты на месте. Спуск с уклона. Игра «Белки, норки, соболята» | 1 | 0 | 1 | | |
| 38. | Подъёмы скользящим шагом. Спуск с уклона подъем «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
| | Дистанции 2 км. Игра «Кто дальше?» | | | | | |
| 39. | Подъем ступающим шагом. Игра «Смелее с горки!» Повороты, переступанием в движении. Игры: «Солнышко» | 1 | 0 | 1 | | |
| 40. | Дистанции 1 км в спокойном темпе. Спуски с горы: «высокой, средней, низкой» стойках лыжника | 1 | 0 | 1 | | |
| 41. | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра на лыжах «Большая эстафета». | 1 | 0 | 1 | | |
| 42. | Бег на лыжах 1 км (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 43. | Эстафеты с палками, со спуском и подъёмом. «Кто первый?» - достигнет финиша, передвигаясь боковыми приставными шагами. Свободное катание с гор. | 1 | 0 | 1 | | |
| 44. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра на лыжах «Веер», «Будь внимателен». | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| 45. | Игра «Будь внимателен». По сигналу цветных флажков: жёлтый - скользящим; зелёный – ступающим; красный – остановиться. | 1 | 0 | 1 | | |
| 46. | Передвижение скользящим шагом дистанции 1,5км, (индивидуально). Спуски с уклона. | 1 | 0 | 1 | | |
| 47. | Передвижение на лыжах 2 км. Передвижение скользящим шагом. «Биатлон» - с метанием снежка в цель. | 1 | 0 | 1 | | |
| 48. | Преодоление полосы препятствий с элементами: лыжных ходов; спусками с гор, через прохождение «ворот»; метанием в цель. | 1 | 0 | 1 | | |
| 49. | Все по местам (лыжники, на места; за мной). Спуски в низкой стойке под воротами «Остановись в квадрате». | 1 | 0 | 1 | | |
| 50. | Игра на лыжах «Гонка за лидером»; Спуски с горы в низкой стойке «слалом» объезжать препятствия. «Кто дальше скатится?». | 1 | 0 | 1 | | |

4 четверть

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|-------|
| 51. | Тб на уроках спортивных играх. Повторение правил игры в «Пионербол». История развитие. Инвентарь | 1 | 0 | 1 | | |
| 52. | Повторение правил игры в «Пионербол». Блокировка. | 1 | 0 | 1 | | |
| 53. | Повторение правил игры в «Пионербол». Техника защиты. | 1 | 0 | 1 | | |
| 54. | Повторение правил игры в «Пионербол». Техника нападение. | 1 | 0 | 1 | | |
| 55. | Заключение об игре в «Пионербол» | 1 | 0 | 1 | | Опрос |
| 56. | «Зарождение Олимпийских» | 1 | 0 | 1 | | |
| 57. | «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» | 1 | 0 | 1 | | |
| 58. | «Развитие физических качеств». | 1 | 0 | 1 | | |
| 59. | ТБ на уроках по легкой атлетике. Высокий старт с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | | |
| 60. | Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|---|--|--------------|
| 61. | Бег в умеренном темпе. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | |
| 62. | Бег с ускорением. Бег 30 м | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 63. | Упражнения с мячами. Игры с мячами. Считалки. | 1 | 0 | 1 | | |
| 64. | Прыжки в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | |
| 65. | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с мячами | 1 | 0 | 1 | | |
| 66. | Челночный бег 3x10. Эстафеты с предметами. Равномерный бег 3 мин. | 1 | 0 | 1 | | |
| 67. | Подтягивание, отжимание, пресс за 30 сек. Игра «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | | |
| 68. | ТБ на водоёмах. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | |
| | Общее количество часов по программе | 68 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------------------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1 четверть | | | | | | |
| 1. | «Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры». Высокий старт. Равномерный бег. | 1 | 0 | 1 | | |
| 2. | Бег коротким, средним и длинным шагом. Специальные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | |
| 3. | Высокий старт. Бег 30 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 4. | Бег до 3 мин. Прыжки в длину. Многоскоки. | 1 | 0 | 1 | | |
| 5. | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с места (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
| 6. | Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. | 1 | 0 | 1 | | |
| 7. | Смешанное передвижение 1000 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 8. | Круговая эстафета с прыжковыми упражнениями. Игра «Рыбки». | 1 | 0 | 1 | | |
| 9. | Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Игра «Запрещенное движение». | 1 | 0 | 1 | | |
| 10. | Метание мяча в цель, дистанция 6 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 11 | Равномерный, медленный бег. Метание мяча в парах. Игра «Не оступись» | 1 | 0 | 1 | | |
| 12. | Челночный бег 3x10м (ГТО). Специальные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 13. | Упражнения со скакалкой. Игра с длинной скакалкой. | 1 | 0 | 1 | | |
| 14. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ГТО). | 1 | 0 | 1 | | тестирование |

| | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|---|--|--|
| | Отжимания. | | | | | |
| 15. | Развитие силовых качеств. Отжимания с разной расстановкой рук. | 1 | 0 | 1 | | |
| 16. | Бросок набивного мяча (1кг.) сидя из-за головы. | 1 | 0 | 1 | | |
| 2 четверть | | | | | | |
| 17. | «Правила поведения на уроках физической культуры в кабинете». История развитие гимнастики. | 1 | 0 | 1 | | |
| 18. | Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | |
| 19. | Шашки и шахматы | 1 | 0 | 1 | | |
| 20. | Повторение изученного материала. | 1 | 0 | 1 | | |
| 21. | Повторение изученного материала. | 1 | 0 | 1 | | |
| 22. | Краткая история шахмат. | 1 | 0 | 1 | | |
| 23. | Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|---|--|-------|
| | вертикалей, полей | | | | | |
| 24. | Шахматная нотация. Обозначение шахматных фигур и терминов. | 1 | 0 | 1 | | |
| 25. | Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. | 1 | 0 | 1 | | |
| 26. | Ценность шахматных фигур. Достижение материального перевеса | 1 | 0 | 1 | | |
| 27. | Ценность шахматных фигур. Способы защиты. | 1 | 0 | 1 | | |
| 28. | Ценность шахматных фигур. Защита. | 1 | 0 | 1 | | |
| 29. | Игра в шашки и шахматы | 1 | 0 | 1 | | |
| 30. | «Составление режима дня школьника» | 1 | 0 | 1 | | |
| 3 четверть | | | | | | |
| 31. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. «Игра «Кто быстрее наденет лыжи?». | 1 | 0 | 1 | | Опрос |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 32. | Передвижение ступающим шагом. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции 1-2 км. Игра «Проехать через ворота». | 1 | 0 | 1 | | |
| 33. | Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире» Прохождение дистанции 1 км. Круговая эстафета (этап 100м) | 1 | 0 | 1 | | |
| 34. | Повороты переступанием на месте – «солнышко» без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом. Круговая эстафета (этап 100м) | 1 | 0 | 1 | | |
| 35. | Спуски в основной стойке. Повороты переступанием. Спуск с уклона. Дистанция 2 км. | 1 | 0 | 1 | | |
| 36. | Подъёмы ступающим шагом. Повороты на месте. Спуск с уклона. Игра «Белки, норки, соболята» | 1 | 0 | 1 | | |
| 37. | Подъёмы скользящим шагом. Спуск с уклона подъем «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
| | Дистанции 2 км. Игра «Кто дальше?» | | | | | |
| 38. | Подъем ступающим шагом. Игра «Смелее с горки!» Торможение "плугом". | 1 | 0 | 1 | | |
| 39. | Дистанции 1 км в спокойном темпе. Спуски с горы в разных стойках лыжника | 1 | 0 | 1 | | |
| 40. | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра на лыжах «Большая эстафета». | 1 | 0 | 1 | | |
| 41. | Бег на лыжах 1 км (ГТО) | 1 | 0 | | | |
| 42. | Эстафеты с палками, со спуском и подъёмом. «Свободное катание с гор. | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 43. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра на лыжах «Веер», «Будь внимателен». | 1 | 0 | 1 | | |
| 44. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|--|--|
| | интенсивности. Игра «Будь внимателен». | | | | | |
| 45. | Передвижение скользящим шагом дистанции 1,5км, (индивидуально). Спуски с уклона. | 1 | 0 | 1 | | |
| 46. | Передвижение на лыжах 2 км. Передвижение скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | | |
| 47. | Преодоление полосы препятствий с элементами: лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | | |
| 48. | Спуски в низкой стойке под воротами «Остановись в квадрате». | 1 | 0 | 1 | | |
| 49. | Игра на лыжах «Гонка за лидером»; Спуски с горы в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится?». | 1 | 0 | 1 | | |
| 50. | Свободное катание в умеренной интенсивности. Спуски и подъемы с уклона. | 1 | 0 | 1 | | |
| 4 четверть | | | | | | |
| 51. | Техника безопасности на уроках подвижных | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|-------|
| | игр. Повторение правил игры в «Пионербол». | | | | | |
| 52. | Повторение правил игры в «Пионербол». Блокировка. | 1 | 0 | 1 | | |
| 53. | Повторение правил игры в «Пионербол». Техника защиты. | 1 | 0 | 1 | | |
| 54. | Повторение правил игры в «Пионербол». Техника нападение. | 1 | 0 | 1 | | |
| 55. | Заключение об игре в «Пионербол» | 1 | 0 | 1 | | Опрос |
| 56. | «Зарождение Олимпийских игр» | 1 | 0 | 1 | | |
| 57. | «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» | 1 | 0 | 1 | | |
| 58. | «Развитие физических качеств». | 1 | 0 | 1 | | |
| 59. | ТБ на уроках по легкой атлетике. Высокий старт с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | | |
| 60. | Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|---|--|--------------|
| 61. | Бег в умеренном темпе. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | |
| 62. | Бег с ускорением. Бег 30 м | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 63. | Упражнения с мячами. Игры с мячами. Считалки. | 1 | 0 | 1 | | |
| 64. | Прыжки в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | |
| 65. | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с мячами | 1 | 0 | 1 | | |
| 66. | Челночный бег 3x10. Эстафеты с предметами. Равномерный бег 3 мин. | 1 | 0 | 1 | | |
| 67. | Подтягивание, отжимание. Игра «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | | |
| 68. | ТБ на водоёмах. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | |
| | Общее количество часов по программе | 68 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------------------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1 четверть | | | | | | |
| 1. | «Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры». Высокий старт. Равномерный бег. | 1 | 0 | 1 | | |
| 2. | Бег коротким, средним и длинным шагом. Специальные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | |
| 3. | Высокий старт. Бег 30 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 4. | Бег до 3 мин. Прыжки в длину. Многоскоки. | 1 | 0 | 1 | | |
| 5. | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с места (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 6. | Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 7. | Смешанное передвижение 1000 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 8. | Круговая эстафета с прыжковыми упражнениями. Игра «Рыбки». | 1 | 0 | 1 | | |
| 9. | Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Игра «Запрещенное движение». | 1 | 0 | 1 | | |
| 10. | Метание мяча в цель, дистанция 6 м (ГТО) | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 11 | Равномерный, медленный бег. Метание мяча в парах. Игра «Не оступись» | 1 | 0 | 1 | | |
| 12. | Челночный бег 3x10м (ГТО). Специальные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 13. | Упражнения со скакалкой. Игра с длинной скакалкой. | 1 | 0 | 1 | | |
| 14. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ГТО). Отжимания. | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 15. | Развитие силовых качеств. Отжимания с | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|---|--|--|
| | разной расстановкой рук. | | | | | |
| 16. | Бросок набивного мяча (1кг.) сидя из-за головы. | 1 | 0 | 1 | | |
| 2 четверть | | | | | | |
| 17. | «Правила поведения на уроках физической культуры в кабинете». История развитие гимнастики. | 1 | 0 | 1 | | |
| 18. | Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | |
| 19. | Шашки и шахматы | 1 | 0 | 1 | | |
| 20. | Повторение изученного материала. | 1 | 0 | 1 | | |
| 21. | Повторение изученного материала. | 1 | 0 | 1 | | |
| 22. | Краткая история шахмат. | 1 | 0 | 1 | | |
| 23. | Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, полей | 1 | 0 | 1 | | |
| 24. | Шахматная нотация. Обозначение шахматных фигур и | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| | терминов. | | | | | |
| 25. | Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. | 1 | 0 | 1 | | |
| 26. | Ценность шахматных фигур. Достижение материального перевеса | 1 | 0 | 1 | | |
| 27. | Ценность шахматных фигур. Способы защиты. | 1 | 0 | 1 | | |
| 28. | Ценность шахматных фигур. Защита. | 1 | 0 | 1 | | |
| 29. | Игра в шашки и шахматы | 1 | 0 | 1 | | |
| 30. | «Составление режима дня школьника» | 1 | 0 | 1 | | |

3 четверть

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|-------|
| 31. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. «Игра «Кто быстрее наденет лыжи?»». | 1 | 0 | 1 | | Опрос |
| 32. | Передвижение ступающим шагом. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции 1-2 км. Игра «Проехать | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| | через ворота». | | | | | |
| 33. | Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире» Прохождение дистанции 1 км. Круговая эстафета (этап 100м) | 1 | 0 | 1 | | |
| 34. | Повороты переступанием на месте – «солнышко» без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км скользким шагом. Круговая эстафета (этап 100м) | 1 | 0 | 1 | | |
| 35. | Спуски в основной стойке. Повороты переступанием. Спуск с уклона. Дистанция 2 км. | 1 | 0 | 1 | | |
| 36. | Подъемы ступающим шагом. Повороты на месте. Спуск с уклона. Игра «Белки, норки, соболята» | 1 | 0 | 1 | | |
| 37. | Подъемы скользким шагом. Спуск с уклона подъем «лесенкой». Дистанции 2 км. Игра «Кто дальше?» | 1 | 0 | 1 | | |
| 38. | Подъем ступающим шагом. Игра «Смелее с горки!» | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| | Торможение "плугом". | | | | | |
| 39. | Дистанции 1 км в спокойном темпе. Спуски с горы в разных стойках лыжника | 1 | 0 | 1 | | |
| 40. | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра на лыжах «Большая эстафета». | 1 | 0 | 1 | | |
| 41. | Бег на лыжах 1 км (ГТО) | 1 | 0 | | | |
| 42. | Эстафеты с палками, со спуском и подъёмом. «Свободное катание с гор. | 1 | 0 | 1 | | тестирование |
| 43. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра на лыжах «Веер», «Будь внимателен». | 1 | 0 | 1 | | |
| 44. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра «Будь внимателен». | 1 | 0 | 1 | | |
| 45. | Передвижение скользящим шагом дистанции 1,5км, | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|--|--|
| | (индивидуально). Спуски с уклона. | | | | | |
| 46. | Передвижение на лыжах 2 км. Передвижение скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | | |
| 47. | Преодоление полосы препятствий с элементами: лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | | |
| 48. | Спуски в низкой стойке под воротами «Остановись в квадрате». | 1 | 0 | 1 | | |
| 49. | Игра на лыжах «Гонка за лидером»; Спуски с горы в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится?». | 1 | 0 | 1 | | |
| 50. | Свободное катание в умеренной интенсивности. Спуски и подъемы с уклона. | 1 | 0 | 1 | | |
| 4 четверть | | | | | | |
| 51. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Повторение правил игры в «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | | |
| 52. | Повторение правил игры в «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--------------|
| | Блокировка. | | | | | |
| 53. | Повторение правил игры в «Пионербол». Техника защиты. | 1 | 0 | 1 | | |
| 54. | Повторение правил игры в «Пионербол». Техника нападения. | 1 | 0 | 1 | | |
| 55. | Заключение об игре в «Пионербол» | 1 | 0 | 1 | | Опрос |
| 56. | «Зарождение Олимпийских игр» | 1 | 0 | 1 | | |
| 57. | «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» | 1 | 0 | 1 | | |
| 58. | «Развитие физических качеств». | 1 | 0 | 1 | | |
| 59. | ТБ на уроках по легкой атлетике. Высокий старт с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | | |
| 60. | Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | | |
| 61. | Бег в умеренном темпе. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | |
| 62. | Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 | | тестирование |

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|---|--|--|
| | Бег 30 м | | | | | |
| 63. | Упражнения с мячами. Игры с мячами. Считалки. | 1 | 0 | 1 | | |
| 64. | Прыжки в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | |
| 65. | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с мячами | 1 | 0 | 1 | | |
| 66. | Челночный бег 3х10. Эстафеты с предметами. Равномерный бег 3 мин. | 1 | 0 | 1 | | |
| 67. | Подтягивание, отжимание. Игра «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | | |
| 68. | ТБ на водоёмах. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | |
| | Общее количество часов по программе | 68 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 62. | Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 63. | Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 65. | Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на выпрямленных ногах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 67. | Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|----------------------|
| 68. | Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В.,

Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

2 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

3 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

4 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

4 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Табло перекидное

Свисток игровой

Обруч пластмассовый детский

Палка гимнастическая пластмассовая

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м

Жилетки игровые с номерами

Флажки разметочные

Мячи волейбольные

Мячи для большоготенниса

Кегли

Флажки разметочные с опорой

Лента разметочная

Скакалка удлиненная

Скакалка гимнастическая

Мат поролоновый (2х1х0,1)

Мячи для большого тенниса

Дорожка разметочная для прыжков и метаний

Аптечка для оказания первой помощи

Канат для лазания 5м

Козёл гимнастический

Мат поролоновый (2х1х0,1)

Мост гимнастический подкидной

Стенка гимнастическая 2,8х0

Шашки

Шахматы

Доски шахматные

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. **Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классе оценки не ставятся, во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.