

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ломоносовская гимназия»

Основная образовательная программа начального общего образования

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

1-4 классы

Срок освоения 4 года

2023

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 рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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 её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору 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
		Все го	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1	0	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

					<p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</p> <p>Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из вися лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</p>
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</p> <p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</p> <p>Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p>
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого</p>

					<p>старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ)</p>

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	2	0	2	Урок «Первые соревнования» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/ Урок «Как зародились Олимпийские игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/ Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/ Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/

					<p>Урок «Развитие силовых способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/ Урок «Строевая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/ Урок «Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/ Урок «Прыгалка – скакалка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/ Урок «Лазание по гимнастической стенке» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/ Урок «Система тренировки различных групп мышц» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/ Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/</p>
2.2	Лыжная подготовка	12	3	9	<p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/ Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/ Урок «Скользящий шаг» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/ Урок «Техника выполнения двушажного хода» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/ Урок «Техника выполнения одношажного хода» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/ Урок «Техника выполнения подъема «полуёлочкой» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/</p>

					Урок «Итоговый урок «Все на лыжи!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/
2.3	Легкая атлетика	14	5	9	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/ Урок «Совершенствование навыков бега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/ Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/ Урок «Развитие силовых способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/ Урок «Метание на точность» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/ Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (на результат) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/ Урок «Развитие скоростных способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/ Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/ Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/
2.4	Подвижные игры	12	0	12	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/ Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/ Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/ Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/ Урок 33. История и техника игры в футбол https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/ Урок «Техника остановки мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/

			<p>Урок «Техника ведения мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/ Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/ Урок «Техника передвижения в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/ Урок «Обведение препятствий» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/ Урок «Стойки игрока» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/ Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/ Урок «Стойка игрока. Подбрасывание мяча на заданную высоту» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/ Урок «Перемещения в стойке приставными шагам» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/ Урок «Верхняя передача мяча над собой» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/ Урок «Пионербол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/ Урок «Итоговый урок по разделу «Мяч в воздухе» (волейбол) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/ Урок «Пустое место», «Третий – лишний» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/ Урок «Рыбаки», «Ручеек» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/ Урок «Горелки», «Шишки, желуди, орехи» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/ Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/</p>
Итого по разделу		52	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	2	8	<p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/</p> <p>Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</p> <p>Урок «Совершенствование навыков бега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/</p> <p>Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/</p> <p>Урок «Развитие силовых способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/</p> <p>Урок «Метание на точность» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/</p> <p>Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (на результат) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/</p> <p>Урок «Развитие скоростных способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/</p> <p>Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/</p> <p>Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/</p>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. Понятие «физическая культура».	1	0	1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2. Режим дня.	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4. Осанка человека.	1	0	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
5. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	Урок «Правила безопасности на уроках легкой атлетики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
7. Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	0	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
8. Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	0	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
9. Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	0	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
10. Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	0	1	Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
11. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
12. Повторение строевых упражнений: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/

				189523/
13. Строевые упражнения: повороты налево и направо	1	0	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
14. Повторение строевых упражнений: повороты направо и налево.	1	0	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
15. Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
16. Повторение строевых упражнений: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
17. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
18. Повторение гимнастических упражнений: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
19. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
20. Повторение гимнастических упражнений: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
21. Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
22. Повторение гимнастических упражнений: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
23. Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
24. Повторение акробатических упражнений: подъем туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1	Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
25. Акробатические упражнения: подъем ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
26. Повторение акробатических упражнений: подъем ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
27. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
28. Повторение акробатических упражнений: сгибание рук в положении	1	0	1	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро

упор лёжа.				по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
29. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	Урок «Вращение обруча. «Мост» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/
30. Повторение акробатических упражнений: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	Урок «Вращение обруча. «Мост» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/
31. Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	1	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
32. Повторение акробатических упражнений: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
33. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
34. Повторение строевых команд в лыжной подготовке.	1	0	1	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
35. Основная стойка лыжника.	1	0	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
36. Повторение основной стойки лыжника.	1	0	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
37. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
38. Повторение имитационных упражнений техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
39. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
40. Повторение передвижений на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
41. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
42. Повторение имитационных упражнений техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
43. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Урок «Горможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ)

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
44. Повторение передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
45. Равномерное передвижение в ходьбе.	1	0	1	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
46. Равномерное передвижение в беге.	1	0	1	Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
47. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
48. Повторение прыжка в длину с места.	1	0	1	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
49. Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
50. Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
51. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
52. Повторение прыжков в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
53. Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	1	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
54. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
55. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

56. Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
57. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
58. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	0	1	Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
59. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	0	1	Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
60. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	0	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
61. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	Урок «Метание в цель. Игра «Точно в мишень»». https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/
62. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
63. Челночный бег.	1	0	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
64. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	0	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
65. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
66. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	Урок. Первые соревнования https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
2. Зарождение Олимпийских игр и Современные Олимпийские игры.	1	0	1	Урок. Как зародились Олимпийские игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
3. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	Урок. Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
4. Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	0	1	Урок. Физические упражнения и естественные движения и передвижения https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
5. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Урок. Физические упражнения и естественные движения и передвижения https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
6. Равномерное передвижение в ходьбе.	1	0	1	Урок. Физические упражнения и естественные движения и передвижения https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
7. Равномерное передвижение в беге.	1	0	1	Урок. Физические упражнения и естественные движения и передвижения https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
8. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	1	Урок. Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
9. Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1	Урок. Подвижные игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
10. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Урок. Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
11. Повторение прыжка в длину с места.	1	0	1	Урок. Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
12. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Урок. Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
13. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	Урок. Метание на точность https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
14. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Урок. Закрепление навыков метания на дальность (на результат) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/
15. Физическое развитие. Физические качества.	1	0	1	Урок. Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
16. Техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Урок. Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
17. Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	1	0	Урок. Развитие скоростных способностей

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
18. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	Урок. Строевая подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
19. Повторение строевых упражнений: повороты направо и налево.	1	0	1	Урок. Строевая подготовка https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
20. Осанка человека. Исходные положения в физических упражнениях: упоры, седы, положения лежа.	1	0	1	Урок. Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/ Урок. Укрепляем здоровье – закаливанием https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
21. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Упражнения на гимнастической стенке.	1	0	1	Урок. Лазание по гимнастической стенке https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/
22. Повторение гимнастических упражнений: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	1	Урок. Система тренировки различных групп мышц https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
23. Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	1	0	Урок. Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
24. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Кувырок вперед.	1	0	1	Урок. Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/
25. Повторение акробатических упражнений: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Кувырок назад.	1	0	1	Урок. Подтягивание на перекладине из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/
26. Акробатические упражнения: «Стойка на лопатках», «Мост».	1	0	1	Урок. Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
28. Совершенствование акробатических упражнений: Кувырок вперед, кувырок назад, «стойка на лопатках», «мост».	1	1	0	Урок. Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
28. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	Урок. Прыгалка – скакалка https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
29. Прыжки и прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой. Количество прыжков за 30 секунд.	1	1	0	Урок. Прыгалка – скакалка https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
30. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	1	Урок. «Пустое место», «Третий – лишний» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/
31. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила переноски лыж.	1	0	1	Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
32. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
33. Повторение строевых команд в лыжной подготовке.	1	0	1	Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/

34. Основная стойка лыжника. Техника выполнения одношажного хода	1	0	1	Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/ Урок. Техника выполнения одношажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/
35. Повторение основной стойки лыжника. Техника выполнения одношажного хода.	1	0	1	Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/ Урок. Техника выполнения одношажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/
36. Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками и без палок). Техника выполнения двушажного хода.	1	0	1	Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/ Урок. Техника выполнения двушажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/
37. Повторение передвижений на лыжах ступающим шагом (с палками и без палок). Техника выполнения двушажного хода.	1	0	1	Урок. Совершенствование техники передвижения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/ Урок. Техника выполнения двушажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/
38. Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками и без палок). Техника выполнения двушажного хода. Техника выполнения одношажного хода	1	0	1	Урок. Скользящий шаг https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/ Урок. Техника выполнения двушажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/ Урок. Техника выполнения одношажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/
39. Повторение передвижения на лыжах скользящим шагом (с палками и без палок). Техника выполнения двушажного хода.	1	0	1	Урок. Скользящий шаг https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/ Урок. Техника выполнения двушажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/
40. Техника выполнения двушажного хода. Техника выполнения одношажного хода	1	0	1	Урок. Техника выполнения двушажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/ Урок. Техника выполнения одношажного хода https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/
41. Техника спусков и подъемов. Техника выполнения подъема «полуёлочкой». Техника выполнения торможения на лыжах.	1	0	1	Урок. Техника выполнения подъема «полуёлочкой» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ Урок. Техника выполнения торможения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
42. Повторение техники спусков и подъемов. Техника выполнения подъема «полуёлочкой». Техника выполнения торможения на лыжах.	1	1	0	Урок. Техника выполнения подъема «полуёлочкой» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/ Урок. Техника выполнения торможения на лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
43. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	Урок. Физические упражнения и естественные движения и передвижения

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
44. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Урок. Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
45. Повторение прыжка в длину с места.	1	1	0	Урок. Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
46. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега и скоростных способностей.	1	0	1	Урок. «Рыбаки», «Ручеек» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/ Урок. «Пустое место», «Третий – лишний» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/
47. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	1	0	Урок. Развитие силовых способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
48. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	1	0	Урок. Путешествие в страну «Силачей!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/
49. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	1	0	Урок. Система тренировки различных групп мышц https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
50. Баскетбол. Техника передвижения в баскетболе. Стойки игрока.	1	0	1	Урок. Техника передвижения в баскетболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ Урок. Стойки игрока https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/
51. Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча.	1	0	1	Урок. Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
52. Баскетбол. Обведение препятствий.	1	0	1	Урок. Обведение препятствий https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/ Урок. Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/
53. «Пионербол». Правила игры и основные приемы.	1	0	1	Урок. «Пионербол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/
54. «Пионербол». Броски, ловля и передача мяча.	1	0	1	Урок. Итоговый урок по разделу «Мяч в воздухе» (волейбол) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/
55. Челночный бег. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	0	1	Урок. Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
56. Челночный бег 3x10м	1	1	0	Урок. Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
57. Футбол. Основные игровые приемы. Техника ведения и остановки мяча.	1	0	1	Урок. История и техника игры в футбол https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/ Урок «Техника остановки мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/ Урок «Техника ведения мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/
58. Футбол. Ведение мяча по прямой, по кругу.	1	0	1	Урок. Ведение мяча по прямой, по кругу https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/ Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
59. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Урок. Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/
60. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	Урок. Совершенствование навыков бега https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
61. Развитие выносливости. Бег 300м.	1	1	0	Урок. Развитие выносливости. Подвижная игра https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
62. Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	1	0	1	Урок. Совершенствование навыков бега https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
63. Беговые эстафеты. Бег 30м.	1	1	0	Урок. Совершенствование навыков бега https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
64. Эстафеты с предметами и без.	1	0	1	Урок. Путешествие в страну «Меткий и быстрый!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/
65. Техника метания теннисного мяча на дальность	1	0	1	Урок. Метание снарядов на дальность. Подвижная игра https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/
66. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность	1	1	0	Урок. Метание снарядов на дальность. Подвижная игра https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/
67. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	1	Урок. «Пустое место», «Третий – лишний» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/
68. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Урок. Горелки», «Шишки, желуди, орехи» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/ Урок. Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	13	55	

ТЕМАТИЧЕСКЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ темы и тема	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания школы
Т.	1. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подвижные игры.	1	Формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей. Развитие мотивации учебной деятельности. Воспитание культуры общения; интереса к учению, процессу познания. Развивать знания о требованиях техники безопасности во время занятий.
Л.А.	2. Развитие выносливости. Бег с ходьбой.	1	
Л.А.	3. Развитие выносливости. Бег с ходьбой по пересеченной местности.	1	
Л.А.	4. Развитие быстроты. Ускорения по прямой. Подвижные игры с элементами л/а.	1	
П.И.	5. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
Л.А.	6. ОРУ. Контрольное тестирование — бег 30 метров. Подвижная игра.	1	
Л.А.	7. СБУ, СПУ	1	
Л.А.	8. ОРУ. Контроль двигательных качеств – бег 60 метров.	1	
Л.А.	9. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе. ОРУ.	1	
П.И.	10. Контрольное тестирование – 500 метров.	1	
Л.А.	11. Техника метания малого мяча с места. Повторение.	1	
Л.А.	12. Техника метания малого мяча с места. Совершенствование.	1	
Л.А.	13. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность. (девочки)	1	
Л.А.	14. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность. (мальчики)	1	
ОФП	15. Прыжок в длину с места. Повторение техники, совершенствование. Закрепление изученного материала.	1	Формирование умений и навыков организации своей деятельности. Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. Воспитание ответственного поведения.
ОФП	16. Прыжок в длину с места. Тестирование. Контроль полученных результатов.	1	
П.И.	17. Комплекс упражнений на гибкость.	1	Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
ОФП	18. Подвижные игры.	1	Развивать знания о требованиях техники безопасности во время занятий. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения. Привлечение внимания к работе в паре, группе. Уважение к мнению своего товарища; воспитание культуры
ОФП	19. Инструктаж по Т.Б. Развитие физических качеств. Упражнения со скакалкой.	1	
ОФП	20. Тестирование. Скакалка за 30 секунд.	1	
ОФП	21. Прыжок в высоту. Повторение техники прыжка способом «перешагивание»	1	
ОФП	22. Контрольное тестирование. Прыжок в высоту.	1	
ОФП	23. Упражнения для пресса. Комплекс на матах.	1	
ОФП	24. Упражнения для пресса. Контроль двигательных качеств — упражнение на пресс за 30 секунд.	1	
ОФП	25. Комплекс силовых упражнений для рук и	1	

	плечевого пояса с набивными мячами.		общения.
ОФП	26. Контроль двигательных качеств — бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1	Укрепление здоровья и содействовать правильному физическому развитию.
Г.	27. Гимнастика, акробатика. Упражнения в равновесии. Повторение.	1	Воспитание уважительного отношения к достижениям товарищей. Воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
ОФП	28. Развитие ловкости. Упражнения с малыми мячами.	1	
Г.	29. Гимнастика, акробатика. Упражнения с гимнастическими палками.	1	
П.И.	30. Подвижные игры с мячами в группах, командах	1	Знать терминологии игр. Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
ОФП	31. Упражнения с предметами. Обруч.	1	
П.И.	32. Игра «змейка».	1	
Т.	33. Теория. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры.	1	Развивать знания о требованиях техники безопасности во время занятий.
ОФП	34. Прыжок в высоту. Повторение техники.	1	Формирование умений и навыков организации своей деятельности. Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. Воспитание ответственного поведения.
Л.А.	35. Прыжок в высоту. Тестирование.	1	
Л.П.	36. Строевые приемы на лыжах. Повторение.	1	Воспитание уважительного отношения к достижениям товарищей. Воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
Л.П.	37. Попеременный двухшажный ход. Повторение.	1	
Л.П.	38. Подъем «елочкой» - техника выполнения.	1	
Л.П.	39. Одновременный одношажный ход. Ознакомление.	1	
Л.П.	40. Одновременный одношажный ход. Обучение.	1	
Л.П.	41. Одновременный одношажный ход. Обучение.	1	
Л.П.	42. Одновременный одношажный ход. Совершенствование.	1	
Л.П.	43. Повороты на месте и в движении.. Обучение.	1	
Л.П.	44. Повороты на месте и в движении.. Обучение.	1	
Л.П.	45. Передвижение на лыжах в темпе средней интенсивности по учебному кругу.	1	
Л.П.	46. Лыжные эстафеты. Обучение.	1	
Л.П.	47. Спуски в низкой стойке. Обучение.	1	
Л.П.	48. Спуски с поворотом. Обучение.	1	
Т	49. Известные лыжники Карелии. Лыжный спорт. Виды. Подвижные игры.	1	
П.И.	50. Подвижные игры в зале.	1	Знать терминологии игр.

			Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
ОФП.	51. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса.	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения. Привлечение внимания к работе в паре, группе. уважение к мнению своего товарища; воспитание культуры общения. Укрепление здоровья и содействовать правильному физическому развитию.
ОФП.	52. ОФП Контрольное тестирование – силовое упражнение.	1	
ОФП.	53. Упражнения с набивными мячами.	1	
ОФП.	54. Контрольное тестирование — бросок набивного мяча.	1	
ОФП.	55. Комплекс упражнений на матах в парах.	1	
ОФП.	56. Контрольное тестирование — упражнение на пресс за 30 секунд.	1	
ОФП.	57. Упражнения со скакалкой.	1	
ОФП.	58. Контрольное тестирование — скакалка за 30 секунд. Прыжки на двух ногах.	1	
Л.А.	59. Контрольное тестирование — прыжок в длину с места.	1	Формирование умений и навыков организации своей деятельности. Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
Л.А.	60. Техника бега на короткие дистанции. Повторение.	1	
Л.А.	61. Контрольное тестирование — 30 метров.	1	
Л.А.	62. Контрольное тестирование — 60 метров.	1	
Л.А.	63. Развитие выносливости. Бег с ходьбой до 2 км. В среднем темпе.	1	
Л.А.	64. Контрольное тестирование — 500 метров.	1	
Л.А.	64. Контрольное тестирование — 500 метров.	1	
П.И.	65. Метание мяча с малого разбега. Обучение.	1	Знать терминологии игр. Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
П.И.	66. Подвижные игры с мячом.	1	
П.И.	67. Футбол, перестрелка.	1	
Т.	68. Итоги учебного года. Инструктаж по технике безопасности на каникулах в летнее время. Подвижные игры.	1	Развивать знания о требованиях техники безопасности во время занятий.
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ТЕМАТИЧЕСКЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ темы и тема	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания школы
Т.	1. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подвижные игры.	1	Развивать знания о требованиях техники безопасности во время занятий.
П.И.	2. Кроссовая подготовка. Бег с ходьбой до 3 км.	1	Формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей. Развитие мотивации учебной деятельности. Воспитание культуры общения; интереса к учению, процессу познания. Развивать знания о требованиях техники безопасности во время занятий.
Л.А.	3. Развитие выносливости. Бег с ходьбой. ОРУ	1	
Л.А.	4. Развитие быстроты. Совершенствование техники бега в играх: «День и ночь», «Вызов номеров».	1	
П.И.	5. Бег и беговые упражнения. Повторение техники старта и финиша на короткие дистанции.	1	
Л.А.	6. ОРУ. Контрольное тестирование — бег 30 метров. Подвижная игра.	1	
Л.А.	7. Игры с элементами легкой атлетики.	1	
Л.А.	8. СБУ. ОРУ. Контроль двигательных качеств – бег 60 метров.	1	
Л.А.	9. Развитие общей выносливости. Кросс-поход. Чередование бега и ходьбы 2 км в среднем темпе.	1	
П.И.	10. Контрольное тестирование – 500 метров.	1	
Л.А.	11. Техника метания малого мяча с места. Обучение.	1	
Л.А.	12. Техника метания малого мяча с места. Совершенствование.	1	
Л.А.	13. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность. (девочки)	1	
Л.А.	14. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность. (мальчики)	1	
ОФП	15. Прыжок в длину с места. Повторение техники, совершенствование. Закрепление изученного материала.	1	
ОФП	16. Прыжок в длину с места. Тестирование. Контроль полученных результатов	1	Привлечение внимания к работе в паре, группе.
ОФП	17. Комплекс упражнений на гибкость на матах.	1	уважение к мнению своего товарища; воспитание культуры общения. Укрепление здоровья и содействовать правильному физическому развитию.
П.И.	18. Подвижные игры в зале.	1	Знать терминологии игр. Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
Л.А.	19. Инструктаж по Т.Б. Повторение и совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Развивать знания о требованиях техники безопасности во время
Л.А.	20. Тестирование – прыжок в высоту с разбега.	1	безопасности во время

			занятий.
ОФП	21. Совершенствование прыжков на скакалке в упражнениях и играх.	1	Формирование умений и навыков организации своей деятельности. Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. Воспитание ответственного поведения.
ОФП	22. Контрольное тестирование — прыжки на скакалке за 30 секунд.	1	
ОФП	23. Комплекс упражнений на матах в парах (для мышц брюшного пресса). Упражнение на пресс – повторение и совершенствование.	1	
ОФП	24. Контроль двигательных качеств — упражнение на пресс за 30 секунд.	1	
ОФП	25. Комплекс силовых упражнений для рук и плечевого пояса с набивными мячами.	1	
ОФП	26. Контроль двигательных качеств — бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1	
Г.	27. Гимнастика. Акробатика. Повторение упражнений на дорожке.	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения. Привлечение внимания к работе в паре, группе. уважение к мнению своего товарища; воспитание культуры общения. Укрепление здоровье и содействовать правильному физическому развитию.
Г.	28. Гимнастика. Упражнения с обручем.	1	
Г.	29. Гимнастика. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1	
Г.	30. Гимнастика. Акробатика. Упражнения с гимнастическими палками.	1	
ОФП	31. Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости. Тест на гибкость.	1	Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
П.И	32. Подвижные игры в зале.	1	
Т.	33. Теория. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры.	1	Развивать знания о требованиях техники безопасности во время занятий.
Л.А.	34. Прыжки в высоту. Повторение техники.	1	Осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий.
Л.А.	35. Прыжок в высоту. Тестирование.	1	
Л.П.	36. Техника классического попеременного двухшажного хода. Повторение.	1	Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Л.П.	37. Техника классического попеременного двухшажного хода. Повторение.	1	
Л.П.	38. Техника классического попеременного двухшажного хода. Повторение.	1	
Л.П.	39. Техника классического одновременного одношажного хода. Повторение.	1	
Л.П.	40. Техника классического одновременного одношажного хода. Повторение.	1	
Л.П.	41. Одновременный бесшажный ход. Обучение.	1	
Л.П.	42. Одновременный бесшажный ход. Обучение.	1	
Л.П.	43. Передвижение на лыжах в темпе средней интенсивности попеременным двухшажным ходом.	1	
Л.П.	44. Лыжные эстафеты. Обучение.	1	

Л.П.	45. Работа на пологих спусках и подъемах. Техника.	1	
Л.П.	46. Торможение плугом. Обучение.	1	
Л.П.	47. Торможение плугом. Обучение.	1	
Л.П.	48. Эстафеты и игры на лыжах.	1	
Л.П.	49. Упражнения с мячами. Развитие ловкости и координации.	1	
Т.	50. Итоговый урок. Теория: лыжные виды спорта.	1	Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
ОФП.	51. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса.	1	Развивать знания о требованиях техники безопасности во время занятий.
ОФП.	52. ОФП Упражнения с мячами. Развитие ловкости и координации.	1	Развитие двигательных (физических) качеств.
ОФП.	53. Контрольное тестирование — бросок набивного мяча.	1	Формирование у школьников инициативы и чувства высокой ответственности.
ОФП.	54. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения.
ОФП.	55. Контрольное тестирование — упражнение на пресс за 30 секунд.	1	
ОФП.	56. Упражнения со скакалкой. Повторение.	1	
ОФП.	57. Контрольное тестирование — скакалка за 30 секунд. Прыжки на двух ногах.	1	
ОФП.	58. СБУ, СПУ. Подвижные игры с прыжками.	1	
Л.А.	59. Контрольное тестирование — прыжок в длину с места.	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения.
Л.А.	60. Техника бега на короткие дистанции. Повторение.	1	Привлечение внимания к работе в паре, группе.
Л.А.	61. Контрольное тестирование — 30 метров.	1	уважение к мнению своего товарища;
Л.А.	62. Контрольное тестирование — 60 метров.	1	воспитание культуры общения.
Л.А.	63. Развитие выносливости. Бег с ходьбой до 2 км. В среднем темпе.	1	Укрепление здоровья и содействовать правильному физическому развитию.
Л.А.	64. Контрольное тестирование — 500 метров.	1	
П.И.	65. Лапта. Обучение.	1	Знать терминологии игр.
П.И.	66. Лапта. Обучение.	1	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
П.И.	67. Футбол, салки, лапта.	1	
Т.	68. Итоги учебного года. Инструктаж по технике безопасности на каникулах в летнее время. Подвижные игры.	1	Развивать знания о требованиях техники безопасности во время занятий.
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	