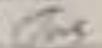
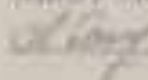


«Разработано»
руководитель ШМО
Гаввазова Г.А. 
Протокол №1 от
20.08.2022 г.

«Согласовано»
зам. директора по УР
МБОУ «Юлдузская СОШ»
 Л.П.Осипова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для начального общего образования
МБОУ «Юлдузская СОШ»
Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан
на 2022-2026 учебные года

Программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе следующих документов:

1. Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Юлдузская средняя общеобразовательная школа» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан на 2022-2026 гг., утверждённый приказом №175 от 29.08.2022
2. Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286
3. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов МБОУ «Юлдузская средняя общеобразовательная школа», утверждённая приказом №153 от 29.08.2022 г.
4. Учебного плана МБОУ «Юлдузская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год., утверждённого приказом № 157 от 29.08.2022г

Данная программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту.

« Физическая культура» Лях В. И. 1-4 классов: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.
« Физическая культура» Лях В. И. 1-4 классов: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.
« Физическая культура» Лях В. И. 1-4 классов: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.
« Физическая культура» Лях В. И. 1-4 классов: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.
Общее число часов, отведённых на изучение курса « Физическая культура» в каждом классе начальной школы 2 ч в неделю. Программа рассчитана на 270 ч: 1 класс — 66ч (33 учебные недели), 2, 3 и 4 классы — по 68ч (34 учебные недели), что соответствуют годовому количеству учебных часов МБОУ «Юлдузская средняя общеобразовательная школа» на текущий учебный год.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1класс

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.

2класс

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные 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.

3класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических

упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; 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 «Леткаенка».

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 обще- физической 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования

гражданско-патриотического воспитания:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека;
- заинтересованность в научных знаниях о человеке.
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с художественными произведениями;
- уважение к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из художественных произведений;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в художественных произведениях

духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека с опорой на собственный жизненный и читательский опыт;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе с использованием адекватных языковых средств для выражения своего состояния и чувств;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям (в том числе связанного с использованием недопустимых средств языка);

эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, в том числе в искусстве слова; осознание важности русского языка как средства общения и самовыражения;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) при поиске дополнительной информации в процессе языкового образования;
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов речевого самовыражения и соблюдении норм речевого этикета и правил общения;

трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества (в том числе благодаря примерам из художественных произведений), ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям, возникающий при обсуждении примеров из художественных произведений;

экологического воспитания:

- бережное отношение к природе, формируемое в процессе работы с текстами;
- неприятие действий, приносящих ей вред;
- состояния и чувств;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям (в том числе связанного с использованием недопустимых средств языка);

эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, в том числе в искусстве слова; осознание важности русского языка как средства общения и самовыражения;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) при поиске дополнительной информации в процессе языкового образования;
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов речевого самовыражения и соблюдении норм речевого этикета и правил общения;

трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества (в том числе благодаря примерам из художественных произведений), ответственное

потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям, возникающий при обсуждении примеров из художественных произведений;

ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.
- В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.
- Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
 - использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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 культуры - рой, 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; б 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.

2класс

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;

- * 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;
- * выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворота-ми в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- * передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- * демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- * демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- * выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- * передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- * выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- * выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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 и плавательной подготовкой;
- * проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- * демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- * демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- * демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- * выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- * выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- * демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- * выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- * выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	ЦОР	Воспитательный момент
Раздел 1 Знания о физической культуре.					
	Что понимается под физической культурой Легкая атлетика Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Разнообразные способы ходьбы, бега. Ходьба и бег .	2	Ознакомиться с правилами поведения в спортивном зале Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Установить доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

Итого по разделу	2			
Раздел 2 . Способы самостоятельной деятельности				
Режим дня школьника	2	Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Формировать умения выполнять действия по саморегуляции, - формировать характер через привычку - приобретать новые знания о режиме дня - развитие мотивов соблюдать режим
Итого по разделу	2			
Раздел 3 Оздоровительно- физическая культура				
Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	4	Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Познакомить с понятиями «правильная осанка» и ее значение в жизни человека; «понятий правильная», её влияние на здоровье человека, что необходимо, чтобы осанка была правильной.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/	формировать основные правила личной гигиены; уметь правильно чистить зубы, соблюдать правила личной гигиены; - прививать навыки здорового образа жизни, развивать гигиенические навыки: мытьё рук, чистка зубов, еженедельное купание. уточнить и закрепить знания учащихся о правилах поддержания правильной осанки, воспитывать готовность соблюдать эти правила,

				научить различать поведение способствующие сохранению здоровья и разрушающие его здоровье, отрабатывать правила правильной осанки.
Итого по разделу	4			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
<p>Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Гимнастические упражнения Акробатические упражнения</p>	25	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.</p> <p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p> <p>Знать и различать строевые приемы</p>	<p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/1/</p>	<p>Привлечь внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организовать их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией. Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия, добросердечности; формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости</p>

				соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
<p>Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</p>	10	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/1/</p>	<p>Привлечь детей к систематическим занятиям лыжным спортом. Привить интерес к занятиям на свежем воздухе.</p>
<p>Лёгкая атлетика Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Прыжок в длину с места.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.</p>	17	<p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры</p> <p>Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Развитие прыгучести. Описывать технику выполнения прыжков.</p> <p>Выполняют упражнения: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p>	<p>Научить школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни</p> <p>Установить доверительные отношения между учителем и его</p>

				учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Итого по разделу	52			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжков.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/	Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
Итого по разделу	6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66			

№ Наименование разделов и тем программы	Кол- во часо в	Основные виды деятельности	ЦОР	Воспитательный момент
Раздел 1 Знания о физической культуре				
История подвижных игр и соревнований у древних народов Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Зарождение Олимпийских игр	2	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://www.openclass.ru ,	Уточнить и закрепить знания учащихся о правилах поддержания правильной осанки, воспитывать готовность соблюдать эти правила, научить различать поведение способствующие сохранению здоровья и разрушающие его здоровье, отрабатывать правила правильной осанки. Воспитывать чувство дисциплинированности, внимания, взаимопомощи, товарищества
Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
Физическое развитие Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	6	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); ; знакомятся с понятием «сила», «быстрота», «выносливость» рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ;	http://www.openclass.ru ,	Привлечь внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организовать их работы с получаемой на уроке социально

				значимой информацией
		анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;	http://www.openclas.s.ru , http://www.openclas.s.ru , Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни Научить школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
Итого по разделу	6			
Раздел 3 Физическая оздоровительная культура				
Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	4	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; изучают комплекс утренней зарядки (по группам); ; составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://www.openclas.s.ru ,	Научить школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета

				Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
Итого по разделу	4			
Раздел 4 . Спортивно-оздоровительная физическая культура				
<p>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.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	20	<p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ; знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ; разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; ; разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; ; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; ; знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; ;</p>	<p>http://www.openclas.s.ru, https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://www.openclas.s.ru, http://www.openclas.s.ru, http://www.openclas.s.ru, http://www.openclas.s.ru, http://www.openclas.s.ru,</p>	<p>Научить школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета</p>

<p>Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом Спуски и подъемы на лыжах Торможение лыжными палками и падением на бок</p>	10	<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; ;разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; ; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;</p>	http://www.openclass.ru,	<p>Привлечь детей к систематическим занятиям лыжным спортом. Привить интерес к занятиям на свежем воздухе.</p>
<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные 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).</p>	20	<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: ; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; ; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://www.openclass.ru, https://resh.edu.ru/subject/9/1/</p>	<p>Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни Осваивать различные виды ходьбы , правила их</p>

			туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; ; Выполняют упражнения: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, футбола		выполнения. Развитие прыгучести. Описывать технику выполнения ходьбы по гимнастической скамейке. Установить доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Итого по разделу		35			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: ;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни 0,
Итого по разделу		6			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
--------------------------------------------	-----------	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	ЦОР	Воспитательный момент
Раздел 1. Знания о физической культуре					
	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	2	Находить необходимую информацию по темам; Объяснять влияние нагрузки на мышцы; понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений;	infourok.ru/urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html	формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					

<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p>	6	<p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки на организм; составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил; проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности</p>	<p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/</p>	<p>Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;</p>
Итого по разделу	6			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p>	4	<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); ; составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://www.openclass.ru,</p>	<p>Научить школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.</p>

Итого по разделу	4			
Спортивно –оздоровительная физическая культура				
<p>Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; 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.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	25	<p>наблюдать и анализировать образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;</p> <p>разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, прыжкам через скакалку, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка» Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча» знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;;разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/1/infourok.ru/urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html</p>	<p>Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. Формировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</p>

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	10	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;;	infourok.ruurok...fizicheskaya...narodov...3706363.html	Привлечь детей к систематическим занятиям лыжным спортом. Привить интерес к занятиям на свежем воздухе.
Плавание. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	2	Плавание Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
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.	13	Выполняют упражнения: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполняют упражнения : удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/	Установить доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Итог по разделу	50			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации; Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени; Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления; Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений;	infourok.ru›urok...fizicheskaya...narodov...3706363.html	Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
Итого по разделу	6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	ЦОР	Воспитательный момент
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	2	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Уточнить и закрепить знания учащихся о правилах поддержания правильной осанки, воспитывать готовность соблюдать эти правила, научить различать поведение способствующие сохранению здоровья и разрушающие его здоровье, отрабатывать правила правильной осанки.

Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
<p>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.</p>	6	<p>составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: ; познакомить школьников с основными методами и приемами оказания первой медицинской помощи , гигиеническими требованиями при проведении занятий.</p>	<p>http://www.openclass.ru, https://resh.edu.ru/subject/9/1/</p>	<p>Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни. Научить школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Обеспечить надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно – гигиеническими нормами и должны нести ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физкультурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.</p>

Итого по разделу	6			
Раздел 3 Оздоровительно- 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.	6	Продолжить знакомство с понятиями «правильная осанка» и ее значение в жизни человека; «понятий правильная», её влияние на здоровье человека, что необходимо, чтобы осанка была правильной. Познакомить школьников с основными методами и принципами закаливания, гигиеническими требованиями при проведении занятий. познакомить с методиками закаливания	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу	6			
Раздел 4 . 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	19	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча». наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с	http://www.openclasse.ru ,	Научить школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия осознания

<p>малого мяча на дальность стоя на месте.</p>		<p>разбега нагим. Мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»</p>		<p>ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;</p>
<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	10	<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;</p>	<p>http://www.openclass.ru,</p>	<p>Привлечь детей к систематическим занятиям лыжным спортом. Привить интерес к занятиям на свежем воздухе.</p>
<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.</p>	2	<p>обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой наблюдают образец техники плавания кролем на груди,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/1/</p>	<p>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>
<p>Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры обще- физической 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.</p>	17	<p>соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнении; наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в</p>	<p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/</p>	<p>дать школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей,</p>

		условиях игровой деятельности		навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
Итого по разделу	48			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: ; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); ; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях пограниченной опоре);; — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Формировать культуру здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу	6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
№ п/п	Тема урока	Кол-во уроков	Дата проведения	
			План	Факт
1	Что понимается под физической культурой Легкая атлетика Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1		
2	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Бег с ускорением.	1		
3	Режим дня школьника.	1		
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1		
6	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1		
7	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1		
8	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1		
9	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физическая культура.	1		
10	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. Стойки	1		
11	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. Упоры.	1		
12	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. Седы.	1		
13	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения . Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Группировка. Упражнения в группировке.	1		
14	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1		
15	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Гимнастические упражнения: стилизованные способы пере- движения ходьбой и бегом;	1		
16	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1		
17	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения. Основная стойка. Построения и перестроения. Повороты направо, налево.	1		
18	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1		
19	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1		
20	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	1		

	физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».			
21	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Группировка. Упражнения в группировке. Перекаты в группировке. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
22	Основная стойка. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
23	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
24	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		
25	Основная стойка. Построения и перестроения. Повороты направо, налево. Стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком.	1		
26	Строевые команды. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Акробатическая комбинация.	1		
27	Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке, стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90° ⁰ Перешагивание через мячи.	1		
28	Опорный прыжок с места через гимнастического козла. Висы, упоры и перемахи на низкой перекладине. Упражнения в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
29	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		
30	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1		
31	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
32	Перелезание через горку матов. Лазание по наклонной скамейке на коленях. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	1		
33	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
34	Инструктаж поТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	1		
35	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий шаг без палок. Эстафеты в передвижениях на лыжах.	1		
36	Особенности дыхания. Ступающий шаг с палками. Повороты переступанием на месте.	1		
37	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Скользящий шаг без палок. Повороты	1		

	переступанием после движения.			
38	Техника скользящего шага. Повороты переступанием на месте и после движения. Прохождение дистанции 1000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
39	Скользящий шаг с палками. Круговая эстафета с палками.	1		
40	Техника скольжения с палками. Скольжение без палок. Передвижения на лыжах до 1км.	1		
41	Повороты переступанием на месте и после движения. Передвижения на лыжах до 1км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
42	Техника скольжения с палками. Скольжение без палок. Передвижения на лыжах до 1км.	1		
43	Повороты переступанием на месте и после движения. Передвижения на лыжах до 1км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
44	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		
45	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте, в шаге.	1		
46	Ведение мяча на месте, в шаге. Эстафеты с мячами.	1		
47	Подбрасывание мяча.	1		
48	Приём и передача мяча.	1		
49	Подача мяча.	1		
50	Приём и передача мяча. подача мяча.	1		
51	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1		
52	Приём и передача мяча в парах.	1		
53	Броски мяча в ворота.	1		
54	Приём и передача мяча в парах. Броски мяча в ворота.	1		
55	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	1		
56	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.	1		
57	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
58	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	1		
59	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
60	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).	1		
61	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний	1		

	(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».			
62	Кросс 1 км. Игры и эстафеты с бегом на местности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
63	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
64	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).	1		
65	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		
66	Кросс 1 км. Игры и эстафеты с бегом на местности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	1		

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Возникновение первых спортивных соревнований.	1		
2	Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов.	1		
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам..	1		
4	Равномерный медленный бег 4 мин. Челночный бег.	1		
5	Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м).	1		
6	Бег с ускорением (60 м).	1		
7	Равномерный бег (7 мин). Преодоление малых препятствий.	1		
8	Бег 1 км без учета времени	1		
9	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1		
10	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.	1		
11	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1		
12	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1		
13	Представление о физических качествах. Специальные упражнения для органов зрения. Работа органов пищеварения. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.	1		
14	Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.	1		

15	Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: Основная стойка. Размыкание и смыкание приставными шагами. Построение в колонну по одному. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
16	Основная стойка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.	1		
17	Построение в 2 шеренги. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1		
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1		
19	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
20	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1		
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Пресс-контроль (30сек)	1		
22	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивания в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	1		
23	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.	1		
24	Комбинация на бревне. Танцевальные упражнения: приставные шаги; шаг галопа в сторону. Лазание по канату. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1		
25	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине: из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1		
26	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	1		
27	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.	1		
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		
29	Организация и проведение подвижных игр и занятий физическими упражнениями во время прогулок. Игры и развлечения в зимнее время года.	1		
30	Комбинация на бревне. Танцевальные упражнения: приставные шаги; шаг галопа в сторону. Лазание по канату. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1		
31	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине: из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1		
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	1		
33	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами	1		

	для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.			
34	Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, значение занятий на лыжах для здорового человека, правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах, требования к одежде при занятиях на лыжах. Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
35	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
36	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
37	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1км. Спуски в основной стойке. Подъем «полуёлочкой». Торможение «пługом».	1		
38	Скользящий шаг без палок. Спуски в основной стойке. Подъем «полуёлочкой». Передвижение на лыжах до 1км.	1		
39	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
40	Прохождение дистанции 1км.	1		
41	Скользящий шаг с палками. Спуски в основной стойке. Подъем «полуёлочкой». Передвижение на лыжах до 1,5км.	1		
42	Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5км.	1		
43	Прохождение дистанции 1км.	1		
44	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1		
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1		
46	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1		
47	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	1		
48	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища и приём двумя руками над головой сверху.	1		
49	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища и приём двумя руками снизу. Передача мяча снизу.	1		
50	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища и приём двумя руками над головой сверху. Передача двумя руками сверху. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	1		
51	Передача двумя руками сверху. Передача мяча снизу. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	1		
52	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Приём двумя руками и передача мяча одной рукой.	1		
53	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
54	Приём двумя руками и передача мяча одной рукой. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
55	Броски мяча в ворота с места.	1		
56	Броски мяча в ворота с места.	1		
57	Измерение показателей физического развития: измерение длины и массы тела. Измерение окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Тестирование физических (двигательных)	1		

	способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости.			
58	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Эстафеты. Челночный бег.	1		
59	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния в 4-5 м.	1		
60	Броски мяча в ворота с места.	1		
61	Измерение показателей физического развития: измерение длины и массы тела. Измерение окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости.	1		
62	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Эстафеты. Челночный бег.	1		
63	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния в 4-5 м.	1		
64	Метание малого мяча на дальность с места, метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Бросок набивного мяча.	1		
65	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).	1		
66	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).	1		
67	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий.	1		
68	Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игры и эстафеты с бегом на местности.	1		

Тематическое планирование 3 класс

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1		
2	История появления современного спорта.	1		
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры:	1		
4	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1		
5	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры	1		
6	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1		
7	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1		
8	Составление физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1		
9	Закаливание организма.	1		
10	Дыхательная гимнастика.	1		
11	Зрительная гимнастика	1		
12	Влияние закаливания на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1		
13	Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью.	1		
14	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных перемещениях, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки	1		

	привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.			
15	Выполнение простейших закаливающих процедур, выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Тест «Проверь себя».	1		
16	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		
17	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев.	1		
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1		
19	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. 2-3 кувырка вперед слитно.	1		
20	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах.	1		
21	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		
22	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев.	1		
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1		
24	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. 2-3 кувырка вперед слитно.	1		
25	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах.	1		
26	Строевые команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Танцевальные упражнения: сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	1		
27	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
28	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги.	1		
29	Строевые приемы на месте и в движении. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине: из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1		
30	Ходьба приставными и танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты на носках и одной ноге; подскоки со сменой ног, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. соскок с опорой. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла	1		
31	Комбинация на бревне. Лазание по канату.	1		

	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.			
32	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке.	1		
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях,, в упоре лежа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1		
34	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		
35	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке. Игры и развлечения в зимнее время года. Проведение элементарных соревнований.	1		
36	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Передвижения на лыжах разными способами. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке.	1		
37	Скользящий шаг. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой».	1		
38	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1		
39	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1		
40	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием.	1		
41	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1		
42	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход без палок.	1		
43	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1		
44	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		
45	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1		
46	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1		
47	Упражнения ознакомительного плавания: пере- движение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	1		
48	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1		
49	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением скорости.	1		
50	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди.	1		
51	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Прием и передача мяча.	1		
52	Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах.	1		
53	Передачи у стены. Прием снизу двумя руками.	1		
54	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		
55	Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		
56	Специальные передвижения без мяча и с мячом. Приём и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.	1		

57	Приём и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Броски по воротам с 3-4 м.	1		
58	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1		
59	Приём и передача мяча в движении. Броски по воротам с 3-4 м.	1		
60	Броски по воротам с 3-4 м, в цель (в ходьбе и медленном беге).	1		
61	Прыжок в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Многократные (до 10 прыжков). Прыжок в длину с места.	1		
62	Комплексная проверочная работа	1		
63	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1		
64	Бег на короткие дистанции (30 м). Эстафеты на скорость.	1		
65	Бег на короткие дистанции 60м. Встречная эстафета..	1		
66	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1		
67	Бег на средние дистанции. Кросс 1 км.	1		
68	Измерение показателей физических качеств. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.			

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв.	1		
2	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1		
3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря). Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур.	1		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1		
5	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1		
6	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1		
7	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1		
8	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1		
9	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1		
10	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1		
11	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1		

12	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1		
13	Оздоровительная физическая культура.	1		
14	Строевые упражнения. Инструктаж по т/б. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1		
15	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
16	Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.	1		
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости.	1		
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		
19	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1		
20	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах) и правила проведения закаливающих процедур. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.	1		
21	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Инструктаж пот/б.	1		
22	2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1		
23	Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений.	1		
24	Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Гимнастика для глаз.	1		
25	Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: I и II позиции ног.	1		
26	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах.	1		
27	Акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения: элементы народных танцев.	1		
28	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Лазание по канату в три приема.	1		
29	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе, подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные шаги. Перелезание через препятствие.	1		
30	Опорный прыжок на горку матов, опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1		

	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревно высотой до 1м.			
31	Комбинация на бревне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1		
32	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1		
33	Виды стилизованной ходьбы под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1		
34	Переноска партнера в парах. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		
35	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		
36	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке.	1		
37	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в средней стойке с палками. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1		
38	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°.	1		
39	Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках.	1		
40	Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1		
41	Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1		
42	Подъем «лесенкой». Торможение плугом.	1		
43	Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой».	1		
44	Спуск с пологих склонов. Подъем «лесенкой», торможение плугом.	1		
45	Подъем «ёлочкой», торможение упором.	1		
46	Передвижение на лыжах 2,5км. Спуски с пологих склонов.	1		
47	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке.	1		
48	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки.	1		
49	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		
50	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		
51	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером.	1		
52	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Прием снизу двумя руками (мяч набрасывает партнер).	1		
53	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.	1		

	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку.			
54	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м.	1		
55	Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Двухсторонняя игра.	1		
56	Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».	1		
57	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Тактика свободного нападения	1		
58	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении по прямой без сопротивления . Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.	1		
59	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.	1		
60	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	1		
61	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
62	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность.	1		
63	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Бросок набивного мяча.	1		
64	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад, по размеченным участкам дорожки. Бег на скорость 30м. Челночный бег 3х5м 3х 10м,	1		
65	Бег на короткие дистанции (60 м). Челночный бег 3х 10м.	1		
66	Равномерный бег на выносливость.(6 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		
67	Кроссовый бег (1 км) Итоговая контрольная работа	1		
68	Измерение ЧСС. Приёмы измерения пульса (чсс до, во время и после физических нагрузок). Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.	1		