

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов(2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол.волейбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

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

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

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

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

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

**Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

**Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

**Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе**обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой 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;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре |  2  |  0  |  2  |
| Итогопоразделу |  2  |
| 2.1 | Режимдняшкольника |  1  |  0  |  1  |
| Итогопоразделу |  1  |
| 1.1 | Гигиеначеловека |  1  |  0  |  1  |
| 1.2 | Осанкачеловека |  1  |  0  |  1  |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1  |  0  |  1  |
| Итогопоразделу |  3  |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики |  17  |  0  |  17  |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка |  0  |  0  |  0  |
| 2.3 | Легкаяатлетика |  18  |  0  |  18  |
| 2.4 | Подвижные и спортивныеигры |  19  |  0  |  19  |
| Итогопоразделу |  54  |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6  |  0  |  6  |
| Итогопоразделу |  6  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66  |  0  |  66  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1.1 | Знания о физическойкультуре |  1  |  0  |  1  |
| Итогопоразделу |  1  |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 2  |  0  |  2  |
| Итогопоразделу |  2  |
| 1.1 | Занятияпоукреплениюздоровья |  1  |  0  |  1  |
| 1.2 | Индивидуальныекомплексыутреннейзарядки |  2  |  0  |  2  |
| Итогопоразделу |  3  |
| 2.1 | Гимнастика с основамиакробатики |  16  |  0  |  16  |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка |  0  |  0  |  0  |
| 2.3 | Легкаяатлетика |  19  |  0  |  19  |
| 2.4 | Подвижныеигры |  19  |  0  |  19  |
| 2.5 |  |  0  |  0  |  0  |
| 2.6 |  |  0  |  0  |  0  |
| Итогопоразделу |  54  |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8  |  0  |  8  |
| 3.2 |  |  0  |  0  |  0  |
| Итогопоразделу |  8  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68  |  0  |  68  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Что такое физическая культура.Правила поведения на уроках физической культуры. | 1  |  0  |  1  |  | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов |
| 2 | Современные физические упражнения.Т/Бна уроках физической культуры.Ходьба и бег. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения.Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры.Старты из различных исходных положений.Бег с ускорением | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки.Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 8 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге.Прыжок в длину с места. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 9 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге.Прыжок в длину с места. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 10 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 11 | Подвижные игры.Эстафеты с мячом. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 12 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 13 | Подвижные игры "Мяч в цель" | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.Подвижные игры "Бегуны и метатели" | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте.Преодоление полосы препятствий. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 16 | Развитие физических качеств.Подвижная игра "Салки" | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 17 | Техника Безопасности на уроках гимнастики.Упражнения на гибкость. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 18 | Группировка.Перекаты в группировке. |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 19 | Перекаты в группировке.Кувырок вперед. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 20 | Гимнастическиеупражнения |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 21 | Прыжки через скакалку.Строевые упражнения | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 22 | Ходьба по гимнастической скамейке.Гимнастическая полоса препятствий | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 23 | Мост из положения лежа.Эстафеты с мячами | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 24 | Стойка на лопатках.Строевые упражнения | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 25 | Акробатическиекомбинации. |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 26 | Висы.Элементы комбинаций в равновесии | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 27 | Лазание по канату в три приема.Упражнения на силу | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 28 | Гимнастическая полоса препятствий.Упражнения на ловкость | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 29 | Подвижные игры "Точно в цель" | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 30 | Акробатические комбинации.Прыжки со скакалкой. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 31 | Акробатическиеупражнения |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 32 | Гимнастические упражнения.Подвижные игры и эстафеты | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 33 | Т/Б на уроках подвижных игр на основе баскетбола .Стойки, передвижения ,повороты. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 34 | Стойки, передвижения,пороты,остановки. |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 35 | Ловля и передача мяча на месте | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 36 | Ведение мяча на месте правой,левой рукой | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 37 | Ведение мяча в движении .Подвижная игра"Снайперы. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.Передача мяча в парах. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 39 | Развитие скоростно силовых способностей.Подвижнаяигра"Точно в цель" | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 40 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 41 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 42 | Броски и ловлямяча |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 43 | броски и ловлямяча |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 44 | Броски и ловля мяча через сетку | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 45 | Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 46 | Пионерболдвумямячами |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 47 | Техника безопасности.Общеразвивающие упражнения .Удар по неподвижному мячу. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 48 | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу.Удар по катящемуся мячу Игра "Забей гол" | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 49 | Подвижные игры на материале футбол | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 50 | Практические игры на материале футбол | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 51 | Подвижные игры на материале футбол | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 52 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 53 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге.Прыжок в длину с места | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 54 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 55 | Подвижныеигры |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 56 | Строевые упражнения.Эстафеты с мячами | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 57 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 58 | Правила поведения на уроках.Сочетание различных видов ходьбы.Бег с изменением направления. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 59 | Техника высокого старта.Понятие стартового ускорения | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 60 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 61 | Метание малого мяча на дальность.Упражнения на ловкость | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 62 | Метание малого мяча на дальность.Упражнения на развитие скоростно силовых способностей. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 63 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 64 | Челночных бег.Развитиескоростно силовых способностей | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 65 | Бег.Развитиевыносливости. |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 66 | Игры "Кто обгонит".Эстафеты с мячами. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 |  0  |  66  |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Бег и ходьба | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 2 | История развития физической культуры и первых соревнований | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 3 | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.Разновидности ходьбы и бега. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 4 | Проведение оздоровительных занятий и режиме дня.Развитие скоростных и координационных способностей.Бег 30 м. зачет | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 5 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.Бег 60м. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 6 | Техника прыжка в длину с места.Эстафеты с мячами и обручами. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места зачет | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 8 | Техника длительного бега.Эстафеты с преодолением препятствий | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 9 | Челночный бег 3\*10 м.Развитие скоростных способностей | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 10 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.Техника метания малого мяча на дальность. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча на дальность | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 12 | Развитие скоростно силовых способностей. Преодоление полосы препятствий с предметами | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 13 | Развитие скоростно силовых способностей.Преодоление препятствий в беге. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 14 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.Контроль бега на 1000м | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки.Игры и эстафеты. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 16 | Эстафеты с обручами и палками. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 17 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.Перекаты в группировке.Кувырок вперед | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 18 | Строевые упражнения и команды.Кувыроквперед,стойка на лопатках. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 19 | Строевые упражнения и команды.Кувырок вперед стойка на лопатках. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 20 | Строевые упражнения и команды.Стойка на лопатках ,мост из положения лежа. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 21 | Гимнастическая разминка.Лазание по гимнастической скамейке. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке.Развитие координационных способностей. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 23 | Лазанье по канату в три приема. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 24 | Поднимание туловища из положения лежа.Упражнения в висе стоя и лежа. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 25 | Подтягиваниенаперекладине.Комбинация. |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 26 | Опорныйпрыжок.Круговаятренировка. |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок.Варианты вращения обруча. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения.Развитие координационных способностей. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения.Гимнастическая полоса препятствий | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 30 | Акробатическиеупражнения. |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 31 | Комплексгимнастическихупражнений. |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 32 | Гимнастическая полоса препятствий.Игры и эстафеты | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 33 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми/баскетбол/.Ловля и передача мяча на месте | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 34 | Ловля и передача мяча в движений.Развитие координационных способностей | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 35 | Ведение мяча на месте.Эстафеты | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 36 | Ловля и передача мяча со сменой мест | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 37 | Ведениемяча в движении. |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 38 | Ведение мяча в движении правой и левой рукой. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 39 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 40 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 41 | Инструктаж по технике безопасности/волейбол.Перемещения.Ходьба и бег по сигналу. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 42 | Передачи и ловля мяча через сетку | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 43 | Передача и ловля мяча через сетку | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 44 | Игры и эстафеты с элементами волейбола | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 45 | Передача мяча сверху двумя руками | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 46 | Игры и эстафеты с элементами волейбол | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 47 | Двухсторонняяиграпионербол |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 48 | Футбол.Ведение мяча .Остановка катящегося мяча | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 49 | Ведение мяча .Удары по воротам | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 50 | Различныевариантыфутбольныхупражнений |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 51 | Круговая тренировка .Развитие скоростно силовых способностей | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 52 | Преодолениеполосыпрепятствий |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 53 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Бег с поворотами и изменением направлений | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 54 | Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 55 | Прыжок в длину с места | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 56 | Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.Челночный бег 3\*10 | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 57 | Развитие скоростносиловых,координационныхспособностей.Игра "Мяч в цель" | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 58 | Метание мяча на дальность.Встречная эстафета | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 59 | Метание мяча на дальность.Игры и эстафеты. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 60 | Подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.Метание мяча на дальность. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 61 | Развитие скоростно силовых способностей.Техника длительного бега | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 62 | Преодоление полосы препятствий.Чередование бега и ходьбы. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 63 | Равномерный медленный бег.Развитие выносливости. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 64 | Эстафеты .Бег 60 метров. |  1  |  0  |  1  |  |  |
| 65 | Равномерный бег 1000м. Развитие выносливости.Прыжок в длину с разбега. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 67 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.Прыжок в длину с разбега. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| 68 | Подведение итогов.Соревнования по видам ОФП. | 1  |  0  |  1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  0  |  68  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. Акционерное общество "Издательство Просвещение".

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/
 сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»
огадаев Г.И.
 Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт,
https://yandex.ru/video/preview/2509304813807484824?from=tabbarparent-reqid=1694950075972423-7494374016435373657-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-23-BAL-3511 text=мет+уроки+физ+культуры+в+школе‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌https://yandex.ru/video/preview/2509304813807484824?from=tabbar parent-reqid=1694950075972423-7494374016435373657-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-23-BAL-3511 text=мет+уроки+физ+культуры+в+школе
 https://iro-49.ru/wp-content/uploads/2023/04/Физическая-культура-базовый-уровень.-Реализация-требований-ФГОС-основного-общего-образования.-Методическое-пособие-для-учителя.pdf‌​

**3класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |

|  |
| --- |
| **Iчетверть(17ч.)** |
| ***Легкаяатлетикаикроссоваяподготовка(10ч.)*** |
| ***Мини-футбол(7ч.)*** |
| 1. | Инструктажпо ТБ. Ходьба с изменениемдлины и частоты шагов. Бег с заданнымтемпомискоростью.Бегнаскоростьвзаданномкоридоре .«Встречнаяэстафета». | 1 |  |  |
| 2. | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.Бег с заданным темпом и скоростью. Бег наскоростьвзаданномкоридоре.Игра «Сменасторон». | 1 |  |  |
| 3. | Бегнаскорость30,60м.Игра «Котимыши».Развитиескоростных способностей.Комплексы упражнений на развитиефизическихкачеств. | 1 |  |  |
| 4. | Комплексы упражнений на развитиевыносливости,челночныйбег3х10м. Равномерныйбег3мин. | 1 |  |  |
| 5. | ПрыжоквдлинусместанарезультатРазвитие скоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 6. | Бегнарезультат30м.свысокогостарта.Круговаяэстафета.Развитиескоростныхспособностей. | 1 |  |  |
| 7. | Бросоктеннисногомячанадальность.Игра«Невод», «Эстафетысэлементамилегкойатлетики». | 1 |  |  |
| 8. | Бросок теннисного мяча на дальность нарезультат.Игра«Невод».Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 9. | Бросокнабивногомячанадальность.Челночныйбег3х10.«Эстафетысэлементамилегкойатлетики». | 1 |  |  |
| 10. | Бросокнабивногомячанадальностьнарезультат.Челночныйбег3х10.Развитие | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скоростно-силовыхспособностей. |  |  |  |
| 11. | Инструктажпо ТБ . Стойки и перемещениеигроков,передачимячавпарах.«Эстафетысмячами». | 1 |  |  |
| 12. | Стойкииперемещениеигроков,передачимячавпарах. «Эстафетысмячами». | 1 |  |  |
| 13. | Стойки и перемещение игрока. Ударвнутреннейсторонойстопыпонеподвижномумячу,играв«мини-футбол».Прессза1мин. | 1 |  |  |
| 14. | Удар внутренней стороной стопы понеподвижномумячу,играв«мини-футбол».Прессза1мин.нарезультат. | 1 |  |  |
| 15. | Стойкииперемещениеигрока.Остановкииповороты.Ведениемячапопрямойсостановками.Игра«Точнаяпередача». | 1 |  |  |
| 16. | Стойкииперемещениеигрока.Игравратаря.«Эстафетысмячами». | 1 |  |  |
| 17. | Стойкииперемещениеигрока.Игравратаря.«Эстафетысмячами». | 1 |  |  |
| 18. | Инструктажпо ТБ.Выполнениекоманд«Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!»«Вольно!».Кувыроквперед.Ходьбаполавкебольшимишагами ивыпадами. | 1 |  |  |
| 19. | Ходьбаполавкенаносках.Развитиекоординационныхспособностей.Кувыроквперед. | 1 |  |  |
| 20. | Ходьба по лавке на носках. Развитиекоординационныхспособностей.Кувыроквперед. | 1 |  |  |
| 21. | Ходьба по лавке на носках. Развитиекоординационныхспособностей.Кувыроквпереднаоценку. | 1 |  |  |
| 22. | Комплекс гимнастических упражнений.Мостспомощьюисамостоятельно.Игра«Салочкинаколенях». | 1 |  |  |
| 23. | Комплекс гимнастических упражнений.Мостспомощьюисамостоятельно.Игра«Салочкинаколенях». Гибкостьнарезультат. | 1 |  |  |
| 24. | Строевые упражнения. Комплекс: кувыроквперед-перекатназад встойкуналопатках-переходвупорприсев.Развитиекоординации.Эстафеты. | 1 |  |  |
| 25. | Строевые упражнения. Комплекс: кувыроквперед-перекат назад в стойку на лопатках-переходвупорприсев.Развитиекоординации.Эстафеты. | 1 |  |  |
| 26. | ОРУспредметами.Прыжки наскакалке.«Эстафетысэлементамигимнастики»,«Салочки» | 1 |  |  |
| 27. | ОРУспредметами.Прыжки наскакалке. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Эстафетысэлементамигимнастики». |  |  |  |
| 28. | Гимнастическиеупражнения.Перекатбоком(колесо).«Эстафеты Развитиесиловыхкачеств. | 1 |  |  |
| 29. | ОРУспредметами.Кувырокназад.«Эстафеты»,«Третийлишний»,«Салочки». | 1 |  |  |
| 30. | ОРУспредметами.Кувырокназад.«Эстафеты»,«Третийлишний»,«Салочки». | 1 |  |  |
| 31. | Гимнастическиеупражнения.Кувырокназаднаоценку. «Эстафеты»,«Третийлишний»,«Салочки».Развитиесиловых качеств. | 1 |  |  |
| 32. | Гимнастическиеупражнения.«Эстафеты»,«Третийлишний»,«Салочки».Развитиесиловыхкачеств. | 1 |  |  |
| 33. | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении и наместе.Ведениемячаразнымиспособами.«Эстафеты». | 1 |  |  |
| 34. | ОРУвдвиженииинаместе.Правилабаскетбола.Ведениемячаразнымиспособами.«Эстафеты» | 1 |  |  |
| 35. | ОРУвдвиженииинаместе.Ведениемячаразнымиспособами.Броскивкольцо.«Эстафеты». | 1 |  |  |
| 36. | ОРУвдвиженииинаместе.Ведениемячаразнымиспособами.Броскивкольцо.«Эстафеты» | 1 |  |  |
| 37. | ОРУвдвиженииинаместе.Передачимячаотполавпарах. «Эстафетысмячами». | 1 |  |  |
| 38. | ОРУвдвиженииинаместе.Ведениемячаразнымиспособами.Броскив кольцо.«Эстафеты». | 1 |  |  |
| 39. | ОРУвдвиженииинаместе.Броскивкольцовпрыжке .Подвижныеигры. | 1 |  |  |
| 40. | ОРУ в движении и на месте. Броски в кольцо впрыжке.Учебная игравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |  |  |
| 41. | ОРУвдвиженииинаместе.Учебнаяигравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |  |  |
| 42. | ОРУвдвиженииинаместе.Учебнаяигравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |  |  |
| 43. | ОРУвдвиженииинаместе.Учебнаяигравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |  |  |
| 44. | ОРУвдвиженииинаместе. Учебнаяигравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |  |  |
| 45. | Инструктаж по ТБ. Специальные беговыеупражнения.Перемещениялицом,боком,эстафетысволейбольнымимячами. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Специальные беговые упражнения.Правилаигрыв«Пионербол».«Эстафетысволейбольнымимячами». | 1 |  |  |
| 47. | Специальныебеговыеупражнения.КомплексОРУ.Правилаигрыв«Пионербол».Передачимячавпарах.«Эстафетысволейбольнымимячами». | 1 |  |  |
| 48. | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУсмячами.Передачимячавпарах .«Эстафетысволейбольнымимячами». | 1 |  |  |
| 49. | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУ.Подачаиловлямяча.Элементыигрыв«Пионербол». | 1 |  |  |
| 50. | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУ.Подачаиловлямяча.Элементыигрыв«Пионербол». | 1 |  |  |
| 51. | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУ.Правила«перехода».Элементыигрыв«Пионербол». | 1 |  |  |
| 52. | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУ.Элементыигрыв«Пионербол». | 1 |  |  |
| 53. | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУ.Подачаиловлямяча.Элементыигрыв«Пионербол». | 1 |  |  |
| 54. | ИнструктажпоОРУ.Игры:«Пустоеместо»,«Белые медведи». Развитие скоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 55. | Строевые упражнения.КомплексОРУ.Игры: «Пустое место», «Белые медведи».Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 56. | Строевыеупражнения.КомплексОРУИгры:«Белыемедведи», «Выбивало»,«Эстафеты с обручами» Развитиескоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 57. | Строевыеупражнения.КомплексОРУ.Игры:«Невод»,«Знамя».«Эстафеты».Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 1 |  |  |
| 58. | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.Игры: «третийлишний»,«выбивало»«Эстафеты» Развитиесиловыхкачеств. | 1 |  |  |
| 59. | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.Игры: «вышеногиотземли»,«Волкворву».Эстафета«Веревочкаподногами».Развитиескоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 60. | ИнструктажТБ. Ходьба с изменениемдлиныи частоты шагов. Бег с заданным темпом искоростью.Бегнаскорость взаданномкоридоре .«Встречнаяэстафета». | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 61. | Бегнаскорость30,60м.Игра «Котимыши».Развитиескоростных способностей.Комплексы упражнений на развитиефизическихкачеств. | 1 |  |  |
| 62. | Прыжоквдлинусместа.Игра«Волкворву».Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 63. | Прыжоквдлинусместанарезультат.Развитие скоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 64. | Бегнарезультат30м.свысокогостарта,Круговаяэстафета.Развитиескоростныхспособностей. | 1 |  |  |
| 65. | Бегнарезультат30м.свысокогостарта,Круговаяэстафета.Развитиескоростныхспособностей. | 1 |  |  |
| 66. | Бросок набивного мяча на дальность нарезультат.Челночныйбег3х10.Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 67. | Развитиевыносливости.Равномерныйбег5мин.Игра«Невод»,«Эстафеты». | 1 |  |  |
| 68. | Развитиевыносливости.Равномерныйбег5мин.Игра«Невод»,«Эстафеты». | 1 |  |  |

**4класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |

|  |
| --- |
| **Iчетверть(17ч.)** |
| ***Легкаяатлетикаикроссоваяподготовка(10ч.)*** |
| ***Мини-футбол(7ч.)*** |
| 1. | Инструктажпо ТБ.Ходьба с изменениемдлины и частоты шагов. Бег с заданнымтемпомискоростью.Бегнаскоростьвзаданномкоридоре.«Встречнаяэстафета». | 1 |  |  |
| 2. | Ходьба с изменением длины и частотышагов. Бег с заданным темпом и скоростью.Бегнаскоростьвзаданномкоридоре.Игра«Сменасторон». | 1 |  |  |
| 3. | Бегнаскорость30,60м.Игра «Котимыши».Развитиескоростных способностей.Комплексы упражнений на развитиефизическихкачеств. | 1 |  |  |
| 4. | Комплексыупражненийнаразвитиевыносливости, челночный бег 3х10 м.Равномерныйбег3 мин. | 1 |  |  |
| 5. | Прыжоквдлинусместанарезультат.Игра«Выбивалы». Развитие скоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 6. | Бегнарезультат30м.свысокогостарта,Круговаяэстафета.Развитиескоростныхспособностей. | 1 |  |  |
| 7. | Бросоктеннисногомячанадальность.Игра«Невод», «Эстафеты с элементами легкойатлетики». | 1 |  |  |
| 8. | Бросок теннисного мяча на дальность нарезультат.Игра«Невод».Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 9. | Бросокнабивногомячанадальность.Челночныйбег3х10.«Эстафетысэлементамилегкойатлетики». | 1 |  |  |
| 10. | Бросок набивного мяча на дальность нарезультат.Челночныйбег3х10.Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 11. | ИнструктажпоТБ.Стойкииперемещение | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игроков,передачимячавпарах«Эстафетысмячами». |  |  |  |
| 12. | Стойкииперемещениеигроков,передачимячавпарах.«Эстафетысмячами». | 1 |  |  |
| 13. | Стойкииперемещениеигрока.Ударвнутреннейсторонойстопыпонеподвижномумячу,играв«мини-футбол»,прессза1 мин. | 1 |  |  |
| 14. | Ударвнутреннейсторонойстопыпонеподвижномумячу,играв«мини-футбол»,прессза1мин.нарезультат. | 1 |  |  |
| 15. | Стойкииперемещениеигрока.Остановкииповороты. Ведение мяча по прямой состановками.Игра«Точнаяпередача». | 1 |  |  |
| 16. | Стойкииперемещениеигрока.Ударыповоротам,играв «мини-футбол». | 1 |  |  |
| 17. | Стойкииперемещениеигрока.Игравратаря«Эстафетысмячами». | 1 |  |  |
|  |
| ***Гимнастика(15ч.)*** |
| 18. | ИнструктажпоВыполнениекоманд«Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!»«Вольно!».Кувыроквперед.Ходьбаполавкебольшимишагамиивыпадами. | 1 |  |  |
| 19. | Ходьба по лавке на носках. Развитиекоординационныхспособностей.Кувыроквперед. | 1 |  |  |
| 20. | Ходьба по лавке на носках. Развитиекоординационныхспособностей.Кувыроквперед. | 1 |  |  |
| 21. | Ходьба по лавке на носках. Развитиекоординационныхспособностей.Кувыроквпереднаоценку. | 1 |  |  |
| 22. | Комплекс гимнастических упражнений.Мостспомощьюисамостоятельно.Игра«Салочкинаколенях». | 1 |  |  |
| 23. | Комплекс гимнастических упражнений.Мостспомощьюисамостоятельно.Игра«Салочки на коленях». Гибкость нарезультат. | 1 |  |  |
| 24. | Строевые упражнения. Комплекс: кувыроквперед-перекат назад в стойку на лопатках-переходв упор присев. Развитиекоординации.Эстафеты. | 1 |  |  |
| 25. | Строевые упражнения. Комплекс: кувыроквперед-перекатназад в стойкуналопатках-переходвупорприсев.Развитиекоординации.Эстафеты. | 1 |  |  |
| 26. | ОРУспредметами.Прыжки наскакалке.«Эстафетысэлементамигимнастики»,«Салочки». | 1 |  |  |
| 27. | ОРУспредметами.Прыжки наскакалке. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Эстафетысэлементамигимнастики». |  |  |  |
| 28. | Гимнастическиеупражнения.Перекатбоком(колесо).«Эстафеты»,«Выбивалы».Развитиесиловыхкачеств. | 1 |  |  |
| 29. | ОРУспредметами.Кувырокназад,«Эстафеты», «Третийлишний»,«Салочки». | 1 |  |  |
| 30. | ОРУспредметами.Кувырокназад.«Эстафеты»,«Третийлишний»,«Салочки» | 1 |  |  |
| 31. | Гимнастическиеупражнения.Кувырокназаднаоценку. «Эстафеты»,«Третийлишний»,«Салочки».Развитиесиловых качеств. | 1 |  |  |
| 32. | Гимнастическиеупражнения.«Эстафеты»,«Третийлишний»,«Салочки».Развитиесиловыхкачеств. | 1 |  |  |
|  |
| ***Баскетбол(11ч.)*** |
| ***Пионербол(9ч.)*** |
| 33 | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении и наместе.Ведениемячаразнымиспособами.«Эстафеты». | 1 |  |  |
| 34 | ОРУвдвиженииинаместе.Правилабаскетбола.Ведениемячаразнымиспособами. «Эстафеты» | 1 |  |  |
| 35 | ОРУвдвиженииинаместе.Ведениемячаразнымиспособами.Броскивкольцо.«Эстафеты» | 1 |  |  |
| 36 | ОРУвдвиженииинаместе.Ведение мяча разнымиспособами. Броски вкольцо.«Эстафеты» | 1 |  |  |
| 37 | ОРУвдвиженииинаместе.Передачимячаотполавпарах. «Эстафетысмячами». | 1 |  |  |
| 38 | ОРУвдвиженииинаместе.Ведениемячаразнымиспособами.Броскивкольцо.«Эстафеты». | 1 |  |  |
| 39 | ОРУвдвиженииинаместе.Броскивкольцовпрыжке.Подвижныеигры | 1 |  |  |
| 40 | ОРУ в движении и на месте. Броски вкольцовпрыжке.Учебнаяигравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |  |  |
| 41 | ОРУвдвиженииинаместе.Учебнаяигравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |  |  |
| 42 | ОРУвдвиженииинаместе.Учебнаяигравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |  |  |
| 43 | ОРУвдвиженииинаместе.Учебнаяигравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |  |  |
| 44 | ОРУвдвиженииинаместе.Учебнаяигравбаскетболпоупрощеннымправилам. | 1 |  |  |
| 45 | ИнструктажпоТБ.Специальныебеговыеупражнения.Перемещениялицом,боком.Эстафетысволейбольнымимячами. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Специальные беговые упражнения.Правилаигрыв«Пионербол».«Эстафетысволейбольнымимячами». | 1 |  |  |
| 47 | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУ.Правилаигрыв«Пионербол».Передачимячавпарах.«Эстафетысволейбольнымимячами». | 1 |  |  |
| 48 | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУсмячами.Передачимячавпарах.«Эстафетыс волейбольнымимячами». | 1 |  |  |
| 49 | Специальныебеговыеупражнения.КомплексОРУ.Подачаиловлямяча.Элементыигрыв«Пионербол». | 1 |  |  |
| 50 | Специальныебеговыеупражнения.КомплексОРУ.Подачаиловлямяча.Элементыигрыв«Пионербол». | 1 |  |  |
| 51 | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУ.Правила«перехода».Элементыигрыв«Пионербол». | 1 |  |  |
| 52 | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУ.Элементыигрыв«Пионербол». | 1 |  |  |
| 53 | Специальные беговые упражнения.КомплексОРУсмячами.Передачимячавпарах.«Эстафетыс волейбольнымимячами». | 1 |  |  |
|  |
| ***Подвижныеигры(6ч.)*** |
| ***Легкаяатлетикаикроссоваяподготовка(9ч.)*** |
| 54 | ИнструктажпоТБ.ОРУ.Игры:«Пустоеместо», «Белые медведи». Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 55 | Строевые упражнения. КомплексОРУИгры:«Пустоеместо»,«Белыемедведи».Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 56 | Строевыеупражнения.КомплексОРУИгры:«Белыемедведи», «Выбивало»,«Эстафетысобручами».Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 1 |  |  |
| 57 | Строевыеупражнения.КомплексОРУИгры:«Невод»,«Знамя».«Эстафеты».Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 1 |  |  |
| 58 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУИгры:«Третийлишний»,«Выбивало».«Эстафеты».Развитиесиловыхкачеств | 1 |  |  |
| 59 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУИгры: «Выше ноги от земли», «Волк ворву».Эстафета«Веревочкаподногами».Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 1 |  |  |
| 60 | ИнструктажпоТБ.Ходьбасизменениемдлиныичастотышагов.Бегсзаданным | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | темпомискоростью.Бегнаскоростьвзаданномкоридоре.«Встречнаяэстафета». |  |  |  |
| 61 | Бегнаскорость30,60м.Игра «Котимыши».Развитиескоростных способностей.Комплексы упражнений на развитиефизическихкачеств. | 1 |  |  |
| 62 | Прыжоквдлинусместа.Игра«Волкворву».Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 63 | Прыжоквдлинусместанарезультат.Игра«Выбивалы». Развитие скоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 64 | Бегнарезультат30м.свысокогостарта.Круговаяэстафета.Развитиескоростныхспособностей. | 1 |  |  |
| 65 | Бегнарезультат30м.свысокогостарта.Круговаяэстафета.Развитиескоростныхспособностей. | 1 |  |  |
| 66 | Бросок набивного мяча на дальность нарезультат.Челночныйбег3х10.Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 67 | Развитиевыносливости.Равномерныйбег5мин.Игра«Невод»«Эстафеты» | 1 |  |  |
| 68 | Развитиевыносливости.Равномерныйбег5мин.Игра«Невод»,«Эстафеты». | 1 |  |  |