Подписано цифровой подписью:
БОЛКОНСКАЯ МАРИНА
ЕВГЕНЬЕВНА
Дата: 2023.08.31 12:43:42 +03'00'

Приложение к ООП

Приложение к АООП

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Комитет образования администрации Волосовский муниципальный район

МОУ "Волосовская НОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МС	Заместитель директора по УВР	Директор
Малышева Н.В	Поддубняк М.В.	Болконская М.Е.
Приказ № от «31» августа 2023 г. № 75	Приказ № от «31» августа 2023 г. № 75	Приказ от «31» августа 2023 г. № 75

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 689715)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Волосово 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 часов:

1 классе – 66 часов (2 часа в неделю),

2 классе – 68 часа (2 часа в неделю),

3 классе – 68 часа (2 часа в неделю),

4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

I. ***Знания о физической культуре.***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья (физическое развитие, физическая подготовка). Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

II. ***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

III. ***Физическое совершенствование.***

1. ***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.

2. ***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, висы, 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, Лазание (по гимнастической скамейке, стенке, канату).

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; группировки, перекаты, стойка на лопатках; гимнастический мост из положения лёжа.

— *Лыжная подготовка.* Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок), повороты переступанием, подъем ступающим шагом.

— *Лёгкая атлетика.* Ходьба (обычная, ускоренная, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с разным положением рук, по “фигурной” разметке - круг, квадрат и т.п.), бег (в спокойном темпе, ускоренном, изменением направления, изменением скорости, по “фигурной” разметке, изменением амплитуды движений ног, челночный 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.

3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

2 КЛАСС

I. ***Знания о физической культуре.***

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

II. ***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.

III. ***Физическое совершенствование.***

1. Оздоровительная физическая культура.

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

2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

— *Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой*

— *Гимнастика с основами акробатики.* 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.

Гимнастические упражнения: Упражнения разминки перед выполнением

гимнастических упражнений. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Висы на верхней и нижней перекладине. 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. Лазание (по гимнастической скамейке, стенке, канату). Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; сгибание рук в положении упор лёжа; кувырок вперёд из положения упор присев, стойка на лопатках; гимнастический мост из положения лёжа.

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

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

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

— *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

I. ***Знания о физической культуре.***

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

II. *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.

III. *Физическое совершенствование.*

1. *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.

2. *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.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад из положения упор присев, стойка на лопатках; гимнастический мост из положения лёжа.

Опорный прыжок через гимнастического козла: прыжок в упор стоя на коленях;

соскок со снаряда прогнувшись из положения «старта пловца»; прыжок в упор присев и соскок.

Упражнения на низкой и высокой гимнастической перекладине: висы, упоры

— *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.

— *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. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

4 КЛАСС

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

II. ***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.

III. ***Физическое совершенствование.***

1. ***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.

2. ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

— *Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.*

— *Гимнастика с основами акробатики:*
Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.
Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.
Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.
Упражнения в лазании по канату в три приёма.
Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.
Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

— *Подвижные и спортивные игры.* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. 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.

3. ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	«Что такое физическая культура?»	в процессе урока	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		—		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		—		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		—		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Правила поведения на уроках физической культуры	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	—	—
2.3	Лыжная подготовка	12	—	—
2.4	Легкая атлетика	14	—	—

2.5	Подвижные и спортивные игры	16	—	—
Итого по разделу		54		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	—	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		—		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	в процессе урока	—	
Итого по разделу		—		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Знания по укреплению здоровья	в процессе урока	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		—		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Правила поведения на уроках физической культуры	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	—	—
2.3	Лыжная подготовка	14	—	—
2.4	Легкая атлетика	14	—	—
2..5	Подвижные игры	16	—	—
Итого по разделу		56		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1 – из 5 видов	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		—		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		—		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	в процессе урока	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		—		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Правила поведения на уроках	в процессе урока		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	физической культуры			
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	—	—
2.3	Легкая атлетика	14	—	—
2.4	Лыжная подготовка	14	—	—
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	—	—
Итого по разделу		56		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1 – из 5 видов	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	«Современные Олимпийские игры». «Твой организм»	в процессе урока	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		—		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		—		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Упражнения при плоскостопии.		—	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		—		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1		в процессе урока	—	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	—	—
2.3	Легкая атлетика	14	—	—

2.4	Лыжная подготовка	14	—	—
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	—	—
Итого по разделу		56		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1 – из 5 видов	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Знакомство с предметом «физическая культура». Правила поведения на спортивной площадке. Ходьба на носочках , на пяточках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1			
2	Обучение понятию «низкий старт, высокий старт». Обучение техники бега 30 м, челночный бег 4х9.	1			
3	Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Повторение челночного бега 4Х9, бег 30 м.	1			
4	Обучение техники прыжка в длину с места. Обучение – контролю пульса	1			
5	Значения физической культуры в жизни человека. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1			
6	Ознакомление со способами развития выносливости. Обучение техники метания малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность.	1			
7	Развитие выносливости в беге. Обучение техники метания малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную цель.	1			
8	Понятия «физические качества человека». Изучение подвижных игр с бегом, прыжками.	1			

9	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Закрепление подвижных игр с бегом, прыжками.	1			
10	Ознакомление со способами передвижения человека. Совершенствование подвижных игр с бегом, прыжками.	1			
11	Значения режима дня младшего школьника. Изучение подвижных игр с бегом, метанием.	1			
12	Объяснение значения личной гигиены для здорового человека. Закрепление подвижных игр с бегом, метанием.	1			
13	История возникновения физической культуры в Древнем мире. Совершенствование подвижных игр с бегом, метанием.	1			
14	Обучение техники броска мяча снизу и ловля мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	1			
15	Закрепление техники броска мяча снизу и ловля мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	1			
16	Совершенствование техники броска мяча снизу и ловля мяча на месте, в движении. Контроль двигательных качеств: ведение мяча на месте и в движении.	1			
17	Обучение передачи в парах «снизу» и « из-за головы» . Обучение броска мяча в кольцо способом «снизу».	1			
18	Закрепление техники передачи в парах «снизу» и « из-за головы». Закрепление броска мяча в кольцо способом «снизу».	1			
19	Совершенствование техники передачи в парах «снизу» и « из-за головы». Контроль	1			

	двигательных качеств: бросок мяча в кольцо способом «снизу».				
20	Обучение технике удара по недвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1			
21	Закрепление технике удара по недвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1			
22	Строевая подготовка. Обучение групперовке, перекатам. Обучение мостику из положения лёжа на спине и прыжкам скакалке.	1			
23	Строевая подготовка. Закрепление групперовок, перекатов и мостика из положения лёжа на спине. Прыжки на скакалке.	1			
24	Строевая подготовка. Совершенствование групперовок, перекатов и мостика из положения лёжа на спине. Прыжки на скакалке.	1			
25	Обучение технике «стойка на лопатках» и упражнений на равновесие «цапля, ласточка». Строевая подготовка.	1			
26	Закрепление техники «стойка на лопатках» и упражнений на равновесие «цапля, ласточка». Строевая подготовка.	1			
27	Совершенствование техники «стойка на лопатках» и упражнений на равновесие «цапля, ласточка». Строевая подготовка.	1			
28	Повороты на месте «направо, налево». Обучение технике лазание по канату. Обучение вису на перекладине,	1			

	гимнастической стенке.				
29	Повороты на месте «направо, налево». Закрепление техники лазания по канату. Закрепление виса на перекладине, гимнастической стенке.	1			
30	Повороты на месте «направо, налево». Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование виса на перекладине, гимнастической стенке.	1			
31	Обучение перелезанию через горку матов и гимнастическую скамейку, гимнастического коня. Опорному прыжку на колени, соскок махом рук с коня.	1			
32	Закрепление перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку, гимнастического коня. Опорному прыжку на колени, соскок махом рук с коня.	1			
33	Совершенствование перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку, гимнастического коня. Опорному прыжку на колени, соскок махом рук с коня.	1			
34	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Перенос и надевание лыж. Элементы лыжного строя.	1			
35	Обучение техники поворотов переступанием на месте вокруг пяток лыж без палок. Ходьба без палок ступающим шагом соблюдая дистанцию.	1			
36	Закрепление техники поворотов переступанием на месте вокруг пяток лыж без палок. Ходьба без палок ступающим шагом соблюдая дистанцию.	1			

37	Совершенствование техники поворотов переступанием на месте вокруг пяток лыж без палок. Ходьба без палок ступающим шагом соблюдая дистанцию.	1			
38	Повторение техники поворотов переступанием на месте вокруг пяток лыж без палок . Ходьба без палок ступающим шагом соблюдая дистанцию.	1			
39	Обучение техники поворотов переступанием на месте вокруг носков лыж без палок. Ходьба без палок скользящим шагом соблюдая дистанцию.	1			
40	Закрепление техники поворотов переступанием на месте вокруг носков лыж без палок. Ходьба без палок скользящим шагом соблюдая дистанцию.	1			
41	Совершенствование техники поворотов переступанием на месте вокруг носков лыж без палок. Ходьба без палок скользящим шагом соблюдая дистанцию.	1			
42	Повторение техники поворотов переступанием на месте вокруг носков лыж без палок. Ходьба без палок скользящим шагом соблюдая дистанцию.	1			
43	Обучение техники подъёма - ступающим шагом; спуск в основной, низкой стойке. Передвижение скользящим шагом с помощью палок.	1			
44	Закрепление техники подъёма - ступающим шагом; спуск в основной, низкой стойке. Передвижение скользящим шагом с помощью палок.	1			
45	Совершенствование техники подъёма -	1			

	ступающим шагом; спуск в основной, низкой стойке. Передвижение скользящим шагом с помощью палок.				
46	Значения «физкультминуток». Изучение подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
47	Значения «утренней зарядки». Закрепление подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
48	Строение тела человека. Совершенствование подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
49	«Осанка» и «формирование осанки». Изучение подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
50	«Индивидуальный паспорт здоровья». Закрепление подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
51	« Техника дыхания ». Совершенствование подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
52	Повторение - контроль пульса. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1			
53	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Тест. П./И.	1	1		
54	Обучение техники прыжка в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги.	1			
55	Совершенствование прыжка в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги.	1			

56	Обучение броску набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из п. стоя. Метания в вертикальную цель.	1			
57	Закрепление броска набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из п. стоя. Метания в вертикальную цель.	1			
58	Контроль двигательных качеств: броска набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из п. стоя. Метания в вертикальную цель.	1			
59	Совершенствование бега на 30м.Челночный бег 4х9. П/И.	1			
60	Контроль двигательных качеств: челночный бег 4Х9. Повторение бега 30 м. П/И.	1			
61	Обучение равномерному бегу до 5 минут. Контрольный норматив: бег 30м. Тест. П/И.	1	1		
62	Совершенствование равномерного бега до 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м , ходьба 100м.) П/И.	1			
63	Контрольный норматив: 1 км (смешанное передвижение). Тест. Техника удара по недвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1	1		
64	Контрольный норматив: отжимание. Тест. Обучение техники ведению мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Вбрасывание мяча.	1	1		
65	Контрольный норматив: наклон вперед из положения стоя. Тест. Закрепление техники ведению мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Вбрасывание мяча.	1	1		

66	Совершенствование техники ведению мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Вбрасывание мяча. Игра в футбол.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Бег 30м. Челночный бег 3Х10.	1			
2	Обучение технике высокого старта. Совершенствование бега на 30м. Челночный бег 3Х10.	1			
3	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3Х10. Повторение бега 30 м.	1			
4	Физическая культура, как система занятий физическими упражнениями. Обучение техники прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега 3-4 шагов.	1			
5	Личная гигиена для здорового человека. Контроль двигательных качеств: прыжка в длину с места, с разбега 3-4 шагов. Разучивание игры «Слушай сигнал».	1			
6	Обучение способам развития выносливости. Обучение техники метания на дальность и заданное расстояние; горизонтальную цель.	1			
7	Развития выносливости. Метания на дальность и заданное расстояние. Контроль двигательных качеств: горизонтальную цель.	1			

8	Ознакомление с требованиями техники безопасности в спорт. зале. Обучение подвижным играм с бегом, прыжками.	1			
9	История возникновения первых спортивных соревнований. Закрепление подвижных игр с бегом, прыжками.	1			
10	Значение режима дня младшего школьника. Совершенствование подвижных игр с бегом, прыжками.	1			
11	Правила составления комплексов утренней зарядки. Обучение подвижным играм с бегом , метанием.	1			
12	«Дыхательная гимнастика» Закрепление подвижных игр с бегом, метанием.	1			
13	Значения « физкультминуток » Совершенствование подвижных игр с бегом , метанием.	1			
14	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой и по дуге.	1			
15	Закрепление технике ведения мяча на месте, в движении по прямой и по дуге.	1			
16	Совершенствование технике ведения мяча на месте, в движении по прямой и по дуге.	1			
17	Обучение передачи в парах одной рукой. Обучение броска мяча в кольцо способом « сверху».	1			
18	Закрепление передачи в парах одной рукой. Закрепление броска мяча в кольцо способом	1			

	«сверху».				
19	Совершенствование передачи в парах одной рукой. Совершенствование броска мяча в кольцо способом « сверху».	1			
20	Совершенствование технике удара по недвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы	1			
21	Совершенствование техники ведению мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Вбрасывание мяча.	1			
22	Обучение техники кувырка вперед из упора присев. Повторение «стойке на лопатках», мостик из положения лёжа. Прыжки на короткой скакалке.	1			
23	Акробатические элементы в комбинации (кувырок вперёд, мостик, стойка на лопатках).Контроль двигательных качеств: прыжки на короткой скакалке.	1			
24	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие гибкости: наклон вперёд из положения стоя, сидя; полушпагат.	1			
25	Совершенствование виса углом на перекладине и гимнастической стенке. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя, сидя.	1			
26	Упражнения в лазание и перелезании по	1			

	гимнастической стенке. Обучение вису на согнутых руках. Подтягивание в висе – М, в висе лёжа – Д.				
27	Упражнения в лазание и перелезании по гимнастической стенке. Совершенствование виса на согнутых руках. Контроль двигательных качеств: подтягивание в висе – М, в висе лёжа – Д.	1			
28	ОРУ с гимнастическим скамейками. Обучение лазание по канату в три приёма.	1			
29	ОРУ с гимнастическим скамейками. Совершенствование техники лазание по канату в три приёма .	1			
30	Обучение перелезанию через коня, бревно. Опорный прыжок на колени, соскок махом рук с коня. Игра «Заяц без дома».	1			
31	Совершенствование перелезания через коня, бревно. Опорный прыжок на колени, соскок махом рук с коня. Игра «Верёвочка под ногами».	1			
32	Развитие равновесия в упражнениях «цапля, ласточка». Обучение ходьбы по гимнастической скамейке различными способами.	1			
33	Развитие равновесия в упражнениях «цапля, ласточка». Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке различными способами.	1			

34	Правилам безопасности в лыжной подготовке. Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом. Обучение поворотам переступанием на месте вокруг носков лыж с палками.	1			
35	Элементы лыжного строя. Повторение ступающего и скользящего шага. Закрепление поворотов переступанием на месте вокруг носков лыж с палками.	1			
36	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Совершенствование поворотов переступанием на месте вокруг носков лыж с палками.	1			
37	Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Обучение поворотам переступанием на месте вокруг пяток лыж с палками.	1			
38	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Закрепление поворотов переступанием на месте вокруг пяток лыж с палками.	1			
39	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование поворотов переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж с палками.	1			
40	Обучение техники подъёма: скользящим шагом, ёлочкой, спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах 1000 м изученными способами.	1			
41	Закрепление техники подъёма: скользящим	1			

	шагом, ёлочкой, спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах 1000 м изученными способами.				
42	Совершенствование техники подъёма: скользящим шагом, ёлочкой, спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах 1000 м изученными способами.	1			
43	Повторение техники подъёма: скользящим шагом, ёлочкой, спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах 1000 м изученными способами.	1			
44	Обучение технике торможение способ «падения». Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1			
45	Закрепление техники торможения способ «падения». Передвижение попеременно двухшажным ходом.	1			
46	Совершенствование техники торможения способ «падения». Передвижение попеременно двухшажным ходом.	1			
47	ОРУ. Контроль двигательных качеств: передвижение по дистанции 1000 м. с учётом времени.	1			
48	Виды двигательных действий для обеспечения перемещений человека по земле, воде, снегу. Изучение подвижных игр на развитие скоростно-силовых способностей.	1			
49	Виды движений осуществляемых телом	1			

	человека и его частями. Закрепление подвижных игр на развитие скоростно-силовых способностей.				
50	Правила выполнения физических упражнений. Совершенствование подвижных игр на развитие скоростно-силовых способностей.	1			
51	Индивидуальный паспорт здоровья. Изучение подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
52	Режим дня в связи с занятиями физическими упражнениями. Закрепление подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
53	История олимпийского движения. Совершенствование подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
54	Обучение техники прыжка в высоту с разбега в 4-5 шагов. Повторение прыжка в длину с места.	1			
55	Промежуточная аттестация: выполнение норматива - прыжок в длину с места, освобождённые - тест	1	1		
56	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега в 4-5 шагов. Повторение прыжка в длину с разбега в 3-5 шагов.	1			
57	Повторение техники прыжка в высоту с разбега в 4-5 шагов. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1			
58	Обучение техники метания мяча на дальность	1			

	отскокам от пола, от стены. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5м.				
59	Закрепление техники метания мяча на дальность отскокам от пола, от стены. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5м.	1			
60	Совершенствование техники метания мяча на дальность отскокам от пола, от стены Контроль двигательных качеств: метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м.	1			
61	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование бега на 30м. Челночный бег 3Х10.	1			
62	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование бега на 30м. Челночный бег 3Х10	1			
63	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива - бега на 30м, освобождённые- тест.	1	1		
64	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3Х10.	1			
65	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива - 1 км, освобождённые - тест. Техника удара по недвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	1		

66	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива - отжимание, освобождённые - тест. Техника ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	1	1		
67	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива - наклон вперед из положения стоя, освобождённые - тест. Техника ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы с изменением направления движения и скорости.	1	1		
68	Совершенствование техники ведению мяча внешней и внутренней стороной стопы с изменением направления движения и скорости. Игра футбол.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Совершенствование бега на 30м. Челночный бег 3Х10.	1			
2	Контроль двигательных качеств: бега 30 м. Повторение челночный бег 3Х10.	1			
3	Обучение равномерному бегу по дистанции 200 м. Контроль двигательных качеств: челночного бега 3Х10.	1			
4	Контроль двигательных качеств: прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом- согнув ноги .	1			
5	Развитие выносливости в беге. Контроль двигательных качеств: прыжка в длину с разбега способом- согнув ноги.	1			
6	Развитие выносливости в беге. Повторение метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1			
7	Повторение метания малого мяча в горизонтальную цель с 4- 5 м. Контроль двигательных качеств: 1000 м	1			

8	Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры с элементами прыжков, метания.	1			
9	«Историей Олимпийского движения». Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1			
10	«Современное Олимпийское движение». Изучение подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке.	1			
11	Травматизм при занятиях физ. упр., причины и предупреждение. Закрепление подвижных игр на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке.	1			
12	Утомление и причины его возникновения при выполнении физ. упр. Совершенствование подвижных игр на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке.	1			
13	Восстановление после выполнения физ. упр. Повторение подвижных игр на развитие скоростно-силовых способностей. Контроль двигательных качеств: прыжки на скакалке.	1			
14	Обучение техники ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Бросок баскетбольного мяча в цель (кольцо, щит) из различных точек.	1			
15	Закрепление техники ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Бросок баскетбольного мяча в цель (кольцо,	1			

	щит) из различных точек.				
16	Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Бросок баскетбольного мяча в цель (кольцо, щит) из различных точек.	1			
17	Обучение технике передачи мяча в «тройке» от пола, от груди и броска на дальность.	1			
18	Закрепление технике передачи мяча в «тройке» от пола, от груди и броска на дальность.	1			
19	Совершенствование техники передачи мяча в «тройке» от пола, от груди и броска на дальность.	1			
20	Совершенствование техники ведению мяча внешней и внутренней стороной стопы с изменением направления движения и скорости ведения правой, левой ногой.	1			
21	Совершенствование техники ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.	1			
22	Обучение техники кувырка вперёд. Повторение переката, стойки на лопатках, мост мостик из положения лёжа на спине.	1			
23	Совершенствование техники кувырка вперёд. Стойка на лопатках, мост мостик из положения лёжа на спине. Контроль двигательных качеств: подъём туловища из п.л.	1			
24	Строевая подготовка. Контроль двигательных	1			

	качеств: акробатические элементы в комбинации.				
25	Строевая подготовка. Повторение подтягивания в висе – М, в висе лёжа – Д. Контроль двигательных качеств: отжимание в упоре лежа.	1			
26	Строевая подготовка. Контроль двигательных качеств: подтягивание в висе – М, в висе лёжа – Д.	1			
27	Упражнения в лазание и перелезании по гимнастической стенке. Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.	1			
28	Упражнения в лазание и перелезании по гимнастической стенке. Контроль двигательных качеств: лазания по канату в три приёма.	1			
29	Совершенствование опорного прыжка на горку гимнастических матов. Обучение упражнению в равновесии на бревне.	1			
30	Обучение опорному прыжку- в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. Контроль двигательных качеств: упражнения в равновесии на бревне.	1			
31	Закрепление опорного прыжка - в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. Развитие гибкости: наклон вперёд из положения стоя, сидя; полу-шпагат.	1			
32	Совершенствование опорного прыжка - в скок	1			

	в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя, сидя.				
33	Развитие координационных способностей по средствам упр. в парах. Контроль двигательных качеств: опорного прыжка - в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1			
34	Правила безопасности в лыжной подготовке. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж с палками.	1			
35	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж с палками.	1			
36	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палок. Повороты переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж с палками.	1			
37	Обучение техники торможения способ «плугом». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.	1			
38	Закрепления техники торможения способ «плугом». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.	1			

39	Совершенствование техники торможения способ «плугом». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.	1			
40	Обучение технике спуска в основной, высокой стойке. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.	1			
41	Закрепление технике спуска в основной, высокой стойке. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1			
42	Совершенствование технике спуска в основной, высокой стойке. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1			
43	Обучение подъёму на лыжах способом «полуёлочка» .Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1			
44	Закрепление подъёма на лыжах способом «полуёлочка» Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1			
45	Совершенствование подъёму на лыжах способом «полуёлочка» Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1			
46	Совершенствование чередования шага и хода	1			

	на лыжах во время похождения дистанции 2 км.				
47	ОРУ. Контроль двигательных качеств: передвижение по дистанции 1000 м. с учётом времени.	1			
48	Понятие «физические качества человека». Изучение подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
49	Характеристика, средства и методы развития силы. Закрепление подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
50	Характеристика, средства и методы развития ловкости. Совершенствование подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
51	Характеристика, средства и методы развития гибкости. Изучение подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
52	Характеристика, средства и методы развития быстроты. Закрепление подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
53	Характеристика, средства и методы развития выносливости. Совершенствование подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
54	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение метание в вертикальную цель с 4-5м.	1			
55	Развитие скоростно – силовых способностей. Контроль двигательных качеств: метание в	1			

	вертикальную цель с 4- 5м.				
56	Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование прыжка в длину с места.	1			
57	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива-прыжок в длину с места, освобождённые-тест. П/И.	1	1		
58	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания», прыжка в длину с разбега	1			
59	Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания".	1			
60	Контроль двигательных качеств: прыжка в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 3Х10.	1			
61	Контроль двигательных качеств: челночного бега 3Х10. Совершенствование бега 30м.	1			
62	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива-бег 30м, освобождённые - тест. П/И.	1	1		
63	Развитие выносливости в беге. Совершенствование бега по дистанции 200 м.	1			
64	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива - 1 км, освобождённые - тест. Игра на развитие внимания и ловкости.	1	1		
65	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива - отжимание,	1	1		

	освобождённые - тест. Обучение ведению с активным сопротивлением защитника и удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель.				
66	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива -наклон вперед из положения стоя, освобождённые - тест. Закрепление ведения с активным сопротивлением защитника и удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель	1	1		
67	Совершенствование ведения с активным сопротивлением защитника и удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель. Игра в футбол.	1			
68	Повторение ведения с активным сопротивлением защитника и удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель. Игра в футбол.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Совершенствование бега на 60м. Челночный бег 3Х10.	1			
2	Контроль двигательных качеств: бега 60м. Повторение челночный бег 3Х10.	1			
3	Обучение равномерному бегу по дистанции 400 м. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3Х10.	1			
4	Контроль двигательных качеств: прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
5	Развитие выносливости в беге. Контроль двигательных качеств: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
6	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 4- 5м. Повторение метание малого мяча на дальность с места.	1			
7	Повторение техники метания малого мяча в цель с 4- 5м . Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность с места.	1			

8	Контроль двигательных качеств: 1000 м. Подвижные игры с элементами прыжков, метания.	1			
9	Понятие «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1			
10	Гигиенические требования к организации самостоятельных занятий физ.упр. Изучение подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке.	1			
11	Травматизм при занятиях физ. упр., причины и предупреждение. Закрепление подвижных игр на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке.	1			
12	Утомление и причины его возникновения при выполнении физ. упр. Совершенствование подвижных игр на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке.	1			
13	Восстановление после выполнения физ. упр. Повторение подвижных игр на развитие скоростно-силовых способностей. Контроль двигательных качеств: прыжки на скакалке.	1			
14	Обучение техники ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок баскетбольного мяча в кольцо изученными способами после ведения.	1			
15	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Бросок	1			

	баскетбольного мяча в кольцо изученными способами после ведения.				
16	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Бросок баскетбольного мяча в кольцо изученными способами после ведения.	1			
17	Обучение ловли и передачи мяча в движении, в «треугольнике». Обучение ведению мяча, остановки в два шага, поворотов на месте, передачи партнёру.	1			
18	Закрепление ловли и передачи мяча в движении, в «треугольнике». Обучение поворотов на месте с мячом в руках.	1			
19	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении, в «треугольнике». Обучение поворотов на месте с мячом в руках.	1			
20	Совершенствование техники ведению мяча внешней и внутренней стороной стопы с изменением направления движения и скорости ведения правой, левой ногой.	1			
21	Совершенствование техники ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.	1			
22	Обучение техники кувырка назад. Повторение кувырка вперёд, стойки на лопатках, мост наклоном назад из стойки ноги врозь с помощью.	1			

23	Совершенствование техники кувырка вперёд, назад , стойки на лопатках, мост наклоном назад из стойки ноги врозь с помощью. Контроль двигательных качеств: подъём туловища из п.л.	1			
24	Строевая подготовка. Контроль двигательных качеств: акробатические элементы в комбинации.	1			
25	Строевая подготовка. Упражнения на перекладине Контроль двигательных качеств: отжимание в упоре лежа.	1			
26	Строевая подготовка. Упражнения на перекладине Контроль двигательных качеств: подтягивание в висе – М, в висе лёжа – Д.	1			
27	Упражнения в лазание и перелезании по гимнастической стенке. Повторение техники лазания по канату в три приёма.	1			
28	Упражнения в лазание и перелезании по гимнастической стенке. Контроль двигательных качеств: лазания по канату в три приёма.	1			
29	Совершенствование техники опорного прыжка на козла в упор присев, соскок махом рук. Обучение упражнений на равновесие и упоры на низком бревне.	1			
30	Обучение техники опорного прыжка через козла. Контроль двигательных качеств: упоры на низком бревне.	1			

31	Закрепление техники опорного прыжка через козла. Развитие гибкости: наклон вперёд из положения стоя, сидя; полу шпагат.	1			
32	Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя, сидя.	1			
33	Развитие координационных способностей посредствам упр. в парах. Контроль двигательных качеств: опорного прыжка через козла.	1			
34	Правила безопасности в лыжной подготовке. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж с палками.	1			
35	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж с палками.	1			
36	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палок. Повороты переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж с палками.	1			
37	Обучение техники торможения способ «плугом», «упором». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.	1			
38	Закрепления техники торможения способ «плугом», «упором». Развитие выносливости в	1			

	ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.				
39	Совершенствование техники торможения способ «плугом», «упором». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.	1			
40	Обучение технике одновременно одношажному ходу. Спуск в высокой, низкой стойке.	1			
41	Закрепление технике одновременно одношажного хода. Спуск в высокой, низкой стойке.	1			
42	Совершенствование технике одновременно одношажного хода. Спуск в высокой, низкой стойке.	1			
43	Обучение подъёму на лыжах способом «полуёлочка» и «елочка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1			
44	Закрепление подъёма на лыжах способом «полуёлочка» и «елочка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1			
45	Совершенствование подъёму на лыжах способом «полуёлочка» и «елочка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1			
46	Совершенствование чередования шага и хода	1			

	на лыжах во время похождения дистанции 2 км.				
47	Контроль двигательных качеств: передвижение по дистанции 1 км с учётом времени.	1			
48	Понятие «физические качества человека». Изучение подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
49	Характеристика, средства и методы развития силы. Закрепление подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
50	Характеристика, средства и методы развития ловкости. Совершенствование подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
51	Характеристика, средства и методы развития гибкости. Изучение подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
52	Характеристика, средства и методы развития быстроты. Закрепление подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
53	Характеристика, средства и методы развития выносливости. Совершенствование подвижных игр на развитие координации и внимания.	1			
54	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение метание в вертикальную цель с 4-5м.	1			
55	Развитие скоростно – силовых способностей. Контроль двигательных качеств: метание в вертикальную цель с 4- 5м.	1			

56	Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование многоскоков и прыжка в длину с места.	1			
57	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива - прыжок в длину с места, освобождённые - тест. П/И.	1	1		
58	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Контроль двигательных качеств: многоскоки.	1			
59	Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания".	1			
60	Контроль двигательных качеств: прыжка в длину с разбега.	1			
61	Контроль двигательных качеств: челночного бега 3Х10. Совершенствование бега 60м.	1			
62	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива - бег 60м, освобождённые - тест. П/И.	1	1		
63	Совершенствование бега на выносливость. Бег 200 м с учётом времени.	1			
64	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива -1 км, освобождённые - тест. Игра на развитие внимания и ловкости.	1	1		
65	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива - отжимание, освобождённые - тест. Обучение ведению с активным сопротивлением защитника и удары	1	1		

	по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель.				
66	Промежуточная аттестация: выполнение контрольного норматива-наклон вперед из положения стоя, освобождённые - тест. Закрепление ведения с активным сопротивлением защитника и удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель.	1	1		
67	Совершенствование ведения с активным сопротивлением защитника и удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель. Игра в футбол.	1			
68	Повторение ведения с активным сопротивлением защитника и удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель. Игра в футбол.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5		

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 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
https://www.gto.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

— Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство«Просвещение»;

— Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие,

— Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

— Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

— Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

— «Русское слово-учебник»;

— Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. идругие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство«Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

— https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

— Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

— https://www.gto.ru

— https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htmФизическая культура

— Российская электронная школа (resh.edu.ru)

БОЛКОНСКАЯ МАРИНА ЕВГЕНЬЕВНА

Подписано цифровой подписью: БОЛКОНСКАЯ МАРИНА ЕВГЕНЬЕВНА Дата: 2023.09.11 08:45:02 +03'00'