

Приложение № 1
к основной образовательной программе
МБОУ «Аксентисская ОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: **Физическая культура**

Уровень образования: НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ

Класс: 1-4
ID2008943

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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1

КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в

группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки,
толчком двумя ногами.

Лыжная

подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.
Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).
Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая

атлетика

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

Подвижные

и

спортивные

игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная

подготовка

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

Лёгкая

атлетика

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

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое

совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая

атлетика

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

Лыжная

подготовка

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

Плавательная

подготовка.

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

Подвижные

и

спортивные

игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу

двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4

КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая

атлетика

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

Лыжная

подготовка

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

Плавательная

подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и

духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

-

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

-

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

-

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

-

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

•

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

•

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

•

•

•

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

•

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

- К концу обучения в

1 классе

у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

- **Познавательные универсальные учебные действия**

:

-

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

•

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

•

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

•

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

•

Коммуникативные универсальные учебные действия

:

•

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

•

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

•

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

•

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

•

Регулятивные универсальные учебные действия

:

•

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

•

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

•

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

•

К концу обучения во

2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

•

Познавательные универсальные учебные действия

:

•

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

•

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

•

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

•

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

•

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

•

Коммуникативные универсальные учебные действия

:

•

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

•

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

•

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

•

Регулятивные универсальные учебные действия

:

•

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

•

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

•

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

•

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

•

3

классе

у обучающегося будут сформированы следующие
универсальные учебные действия.

-

Познавательные универсальные учебные действия

:

-

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

-

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

-

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

•

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

•

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

•

Коммуникативные универсальные учебные действия

:

•

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

-

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

-

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

-

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

-

Регулятивные универсальные учебные действия

:

-

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

•

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

•

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

•

К концу обучения в

4 классе

у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

•

Познавательные универсальные учебные действия

:

•

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

•

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

•

объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

•

Коммуникативные универсальные учебные действия

:

•

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

•

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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;

-

шагом передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим (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.

-

-

-

-

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;

•

случае проявлять готовность оказать первую помощь в необходимости;

•

7 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

•

•

•

№

Наименование
разделов и тем
программы

Количество часов

π/π

•

•

•

Всего

•

**Контрольные
работы**

•

**Практические
работы**

•

•

•

•

Раздел 1.

**Знания о
физической
культуре**

•

•

•

•

•

•

1.1 Знания о физической культуре 1

свободного ввода

•

•

•

Итого по разделу 1

•

Раздел 2.

**Способы
самостоятельной
деятельности**

•	•	•	•	•	•
2.1	Режим дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
•		•	•		
	Итого по разделу	1	•		

**ФИЗИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТ
ВОВАНИЕ**

•

Раздел 1.

Оздоровительная физическая культура

•

•

•

•

•

•

1.1

Гигиена человека

1

1

Поле для
свободного ввода

•

•

•

•

•

•

1.2	Осанка человека	1	1	Поле для свободного ввода
	•			
•		•	•	•
			•	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	Поле для свободного ввода
	•			
•		•		
			•	
	Итого по	3		
разделу				
•				

Раздел 2.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

•	•	•	•	•	•
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	Поле для свободного ввода
•	•	•	•	•	•

2.2	Лыжная подготовка	12		1		11	Поле для свободного ввода
•	•	•	•				•
2.3	Легкая атлетика	12		1		11	Поле для свободного ввода
•	•	•	•				•
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		1		11	Поле для свободного ввода
•		•					
	Итого по		•				
разделу		48					

•

Раздел 3.

Прикладно-ориентированная физическая культура

•

•

•

•

•

•

3.1

Подготовка к выполнению нормативных требований

13

1

12

Поле для свободного ввода

комплекса ГТО

•

•

•

Итого по

разделу

13

•

•

•

•

•

ОБЩЕЕ

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

66

5

61

•

•

2 КЛАСС

•

•

•

**№
п/п** **Наименование
разделов и тем
программы**

Количество часов

•

•

•	•	•	•
Всего	Контрольные работы	Практические работы	
•	•	•	

•

Раздел 1.

**Знания о
физической
культуре**

•	•	•	•	•
1.1	Знания о физической культуре	1	1	https://resh.edu.ru/
•		•	•	
разделу	Итого по	1	•	

•

Раздел 2.

Способы самостоятельной деятельности

•

•

•

•

•

•

2.1

Физическое
развитие и его
измерение

3

1

2

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

Итого по
разделу

3

•

**ФИЗИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТ
ВОВАНИЕ**

•

Раздел 1.

Оздоровительная физическая культура

•	•	•	•	•	•
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	https://resh.edu.ru/	
•	•	•	•	•	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/	
•	•	•	•	•	

Итого по
разделу 2

•

Раздел 2.

**Спортивно-
оздоровительная
физическая
культура**

•

•

•

•

•

•

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•
2.3	Легкая атлетика	12	1	11	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•

2.4	Подвижные игры	12	1	11	https://resh.edu.ru/ _____ _____
•		•			
			•		
	Итого по				
разделу		48			
•					

Раздел 3.

**Прикладно-
ориентированна**

**я физическая
культура**

•	•	•	•	•	•
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1	13	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•
разделу	Итого по	14			
•	•	•	•	•	•
	ОБЩЕЕ		6	62	

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
ПО ПРОГРАММЕ

68

•

•

3 КЛАСС

•

•

•

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
----------	---	------------------

•

•

•
•
Всего

Контрольные работы

• •
**П
р
а
к
т
и
ч
е
с
к
и
е
р
а**

**Б
О
Т
Ы**

•

•

Раздел 1.

**Знания о
физической
культуре**

•	•	•	•	•
1.1	Знания о физической культуре	2		2
•		•	•	https://resh.edu.ru/
	Итого		•	
по разделу		2		
•				

Раздел 2.

**Способы
самостоятельной
деятельности**

•	•	•	•	•	•
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	•	1	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•
2.2	Измерение пульса на уроках физической	1	•	1	https://resh.edu.ru/

	культуры			
•	•	•		•
			•	
2.3	Физическая нагрузка	2		1 https://resh.edu.ru/
•		•		
			•	
	Итого			
по разделу		4		
•				

**ФИЗИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТ
ВОВАНИЕ**

•

Раздел 1.

Оздоровительная физическая культура

•

•

•

•

•

•

1.1 Закаливание организма

1

1

<https://resh.edu.ru/>

•	•	•	•	•	•
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/
•		•	•		
	Итого		•		
по разделу		2			

Раздел 2.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

•	•	•	•	•	•	•
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	1	1	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•	•
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	9	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•	•

2.3	Лыжная подготовка	12		1	1	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•	•
2.4	Плавательная подготовка	6		1	5	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•	•
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		1	1	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•			

Итого 52
по разделу

•

Раздел 3.

Прикладно-ориентированная физическая культура

•

•

•

•

•

•

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		1	7	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	8				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	61		

•

•

4 КЛАСС

•

•

•

№
п/п

Наименование
разделов и тем
программы

Количество часов

•

•

•	•	•	•
Всего	Контрольные работы	Практические работы	
•	•	•	

•

Раздел 1.

**Знания о
физической
культуре**

•	•	•	•	•
1.1	Знания о физической культуре	1	1	https://resh.edu.ru/
•		•	•	•
	Итого по			
разделу		1		
•				

Раздел 2.

Способы самостоятельной деятельности

•	•	•	•	•	•
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	https://resh.edu.ru/	
•	•	•	•	•	

2.2 Профилактика
предупреждения
травм и оказание
первой помощи при
их возникновении

1

1

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

Итого по

разделу

2

•

**ФИЗИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТ
ВОВАНИЕ**

•

Раздел 1.

Оздоровительная физическая культура

•

•

•

•

•

1.1 Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела

1

1

<https://resh.edu.ru/>



•	•	•	•	•
1.2	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/
•		•		
	Итого по разделу	2		
•				

Раздел 2.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

•	•	•	•	•	•	•
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	https://resh.edu.ru/	
•	•	•	•	•	•	
2.2	Легкая атлетика	12	1	11	https://resh.edu.ru/	
•	•	•	•	•	•	

2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•
2.4	Плавательная подготовка	6	1	5	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•		

Итого по 56
разделу

•

Раздел 3.

**Прикладно-
ориентированна
я физическая
культура**

•

•

•

•

•

•



3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 7

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

Итого по разделу

7

•

•

•

•

•

ОБЩЕЕ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68

6

62

•

•

•

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

•

1 КЛАСС

•

•

•

•

№ п/п

**Тема
урока**

Количество часов

Дата изучения

•

•

•

•

•

•

•

•

Всего

Контрольные

Практические работы

•

•

раб
оты

•

•

•

•

1

Что
такое
физиче
ская
культур
а

1

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

2

Соврем
енные
физиче
ские

1

Поле для
свободного ввода1

упражн
ения

•

•

Режим
дня и
правила
его
составл
ения и
соблюд
ения

3

1

•

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

Личная
гигиена
и
гигиени

4

1

•

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

ческие
процед
уры

•

•

•

Осанка
человек
а.
Упражн
ения
для
осанки

1

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

5

•

•

•

Компле
ксы
утренне
й

1

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

6

зарядки
и
физкул
ьтмину
ток в
режиме
дня
школьн
ика

•

•

Правил
а
поведен
ия на
уроках
физиче
ской
культур
ы

•

1

•

•

•

•

7

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

8

Понятие
гимнастики и
спортивной
гимнастики

•

•

9

Исходные
положения в
физических
упражнениях

•

•

•

•

•

1

1

Поле для
свободного ввода1

Поле для
свободного ввода1

10

Учимся
гимнаст
ически
м
упражн
ениям

1

Поле для
свободного ввода1

11

Стилизи
ованны
е
способ
ы
передви
жения
ходьбо
й и

1

Поле для
свободного ввода1

бегом

•

•

12

Акробатические упражнения, основные техники

1

•

•

•

•

•

Поле для свободного ввода1

•

13

Акробатические упражнения,

1

•

•

•

•

•

Поле для свободного ввода1

ОСНОВН
ЫЕ
ТЕХНИКИ

•

Строев
ые
упражн
ения и
органи
зующие
команд
ы на
уроках
физиче
ской
культур
ы

•

14

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

15

Способ
ы
построе
ния и
поворот
ы стоя
на
месте

•

1

Поле для
свободного ввода1

16

Стилиз
ованны
е
передви
жения
(гимнас
тически
й шаг,
бег)

•

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

17

Гимнастическое упражнение с мячом

1

•

•

•

Поле для свободного ввода1

•

•

18

Гимнастическое упражнение со скалкой

1

•

•

•

Поле для свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

19

Гимнастические упражнения в прыжках

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

20

Подъем туловища из положения лежа на спине и животе

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

21

Подъем
ног из
положе
ния
лежа на
животе

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

22

Сгибан
ие рук в
положе
нии
упор
лежа

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

23

Разучивание прыжка в в группе ровке

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

24

Прыжок и в упоре на руках, толчком двумя ногами

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

1

25

Строев
ые
упражн
ения с
лыжами
в руках

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

26

Строев
ые
упражн
ения с
лыжами
в руках

1

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

27

Упражн

1

Поле для
свободного ввода1

ения в
передви
жении
на
лыжах

•

•

•

Упражн
ения в
передви
жении
на
лыжах

28

1

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

Имитац
ионные
упражн

29

1

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

ения
техники
передви
жения
на
лыжах

•

•

30

Имитационные
упражнения
техники
передви
жения
на
лыжах

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

1

31

Техник
а
ступаю
щего
шага во
время
передви
жения

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

32

Техник
а
ступаю
щего
шага во
время
передви
жения

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

33

Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом

1

Поле для
свободного ввода¹

•

•

•

•

•

•

•

34

Имитационные упражнения техники передвижения

1

Поле для
свободного ввода¹

жения
на
лыжах
скользя
щим
шагом

•

•

Техник
а
передви
жения
скользя
щим
шагом в
полной
коорди
нации

•

1

•

•

•

•

35

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

1

36

Техника
а
передви
жения
скользя
щим
шагом в
полной
коорди
нации

Поле для
свободного ввода¹

•

•

•

•

37

Чем
отличае
тся
ходьба
от бега

1

Поле для
свободного ввода¹

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

38

Упражнения в
передвижении с
равномерной
скоростью

•

1

Поле для
свободного ввода1

•

39

Упражнения в
передвижении с
равномерной
скоростью

•

1

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

40

Упражн
ения в
передви
жении с
измене
нием
скорост
и

1

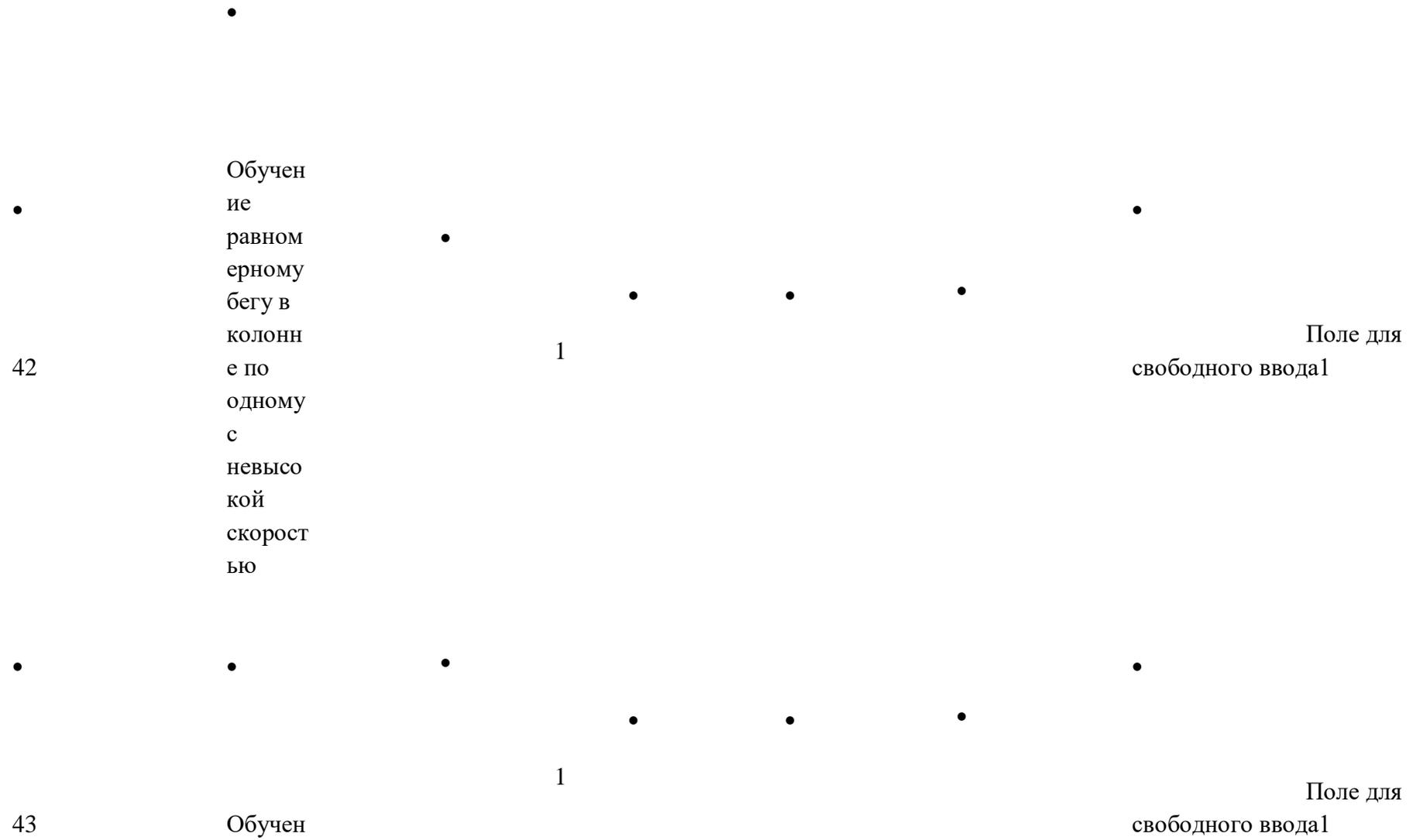
Поле для
свободного ввода1

41

Упражн
ения в
передви
жении с
измене
нием
скорост
и

1

Поле для
свободного ввода1



ие
равном
ерному
бегу в
колонн
е по
одному
с
невысо
кой
скорост
ью

•

•

•

•

•

•

•

44

Обучен
ие
равном
ерному
бегу в
колонн
е по
одному
с

1

Поле для
свободного ввода1

разной
скорост
ью
передви
жения

•

Обучен
ие
равном
ерному
бегу в
колонн
е по
одному
с
разной
скорост
ью
передви
жения

•

45

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

46

Обучение
равномерному
бегу в
колонне по
одному
в
чередовании с
равномерной
ходьбой

1

Поле для
свободного ввода1

47

Правил

1

Поле для
свободного ввода1

а
выполн
ения
прыжка
в длину
с места

•

•

Разучив
ание
одновре
менног
о
отталки
вания
двумя
ногами

•

1

•

•

•

•

48

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

1

49

Призем
ление
после
спрыги
вания с
горки
матов

Поле для
свободного ввода1

•

•

Обучен
ие
прыжку
в длину
с места
в
полной
коорди
нации

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

50

•

•

•

•

•

•

•

51

Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

52

Разучивание фазы приземления

1

Поле для
свободного ввода1

из
прыжка

•

•

Разучив
ание
фазы
разбега
и
отталки
вания в
прыжке

53

1

•

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

54

Разучив
ание
выполн
ения

1

•

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

прыжка
в длину
с места

•

•

•

•

•

•

•

55

Считал
ки для
подвиж
ных игр

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

56

Разучив
ание
игровы
х
действи
й и
правил

1

Поле для
свободного ввода1

подвиж
ных игр

•

•

57

Разучив
ание
игровы
х
действи
й и
правил
подвиж
ных игр

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

58

Обучен
ие
способа

•

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

М
организ
ации
игровы
х
площад
ок

•

•

Обучен
ие
способа
м
организ
ации
игровы
х
площад
ок

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

59

•

•

•

•

•

•

•

60

Самост
оятельн
ая
органи
зация и
проведе
ние
подвиж
ных игр

•

•

61

Самост
оятельн
ая
органи
зация и
проведе
ние
подвиж
ных игр

•

•

1

1

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

Поле для
свободного ввода1

62

Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»

1

Поле для свободного ввода1

63

Разучивание подвижной игры «Охотн

1

Поле для свободного ввода1

ики и
утки»

•

•

64

Разучив
ание
подвиж
ной
игры
«Не
попади
в
болото»

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

65

•

Разучив
ание
подвиж

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

ной
игры
«Не
попади
в
болото»

•

•

Разучив
ание
подвиж
ной
игры
«Не
оступис
ь»

•

1

•

•

•

•

66

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

1

•

•

•

•

Поле для

67

Разучивание подвижной игры «Не оступись»

свободного ввода¹

•

•

Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода¹

68

•

•

•

•

•

•

•

69

Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»

•

•

70

Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»

•

•

•

•

•

1

1

Поле для
свободного ввода1

Поле для
свободного ввода1

71

Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»

1

Поле для свободного ввода

72

Разучивание подвижной игры «Пингвинны с

1

Поле для свободного ввода

мячом»

•

•

73

Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»

1

•

•

•

•

•

Поле для свободного ввода1

•

•

74

ГТО – что это такое? История ГТО.

1

•

•

•

•

•

Поле для свободного ввода1

Спорти
вные
нормат
ивы

•

Основн
ые
правила
, ТБ на
уроках,
особенн
ости
проведе
ния
испыта
ний
(тестов)
ВФСК
ГТО

•

75

•

1

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

76

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

1

77

Освоен
ие
правил
и
техники
выполн
ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Бег на
10м и
30м.
Подвиж
ные
игры

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

78

Освоен
ие

1

Поле для
свободного ввода1

правил
и
техники
выполн
ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Смеша
нное
передви
жение.
Подвиж
ные
игры

•

•

•

•

•

•

•

79

Освоен
ие
правил
и

1

Поле для
свободного ввода1

техники
выполн
ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Смеша
нное
передви
жение.
Подвиж
ные
игры

•

•

•

•

•

•

•

80

Освоен
ие
правил
и
техники
выполн

1

Поле для
свободного ввода1

ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Ходьба
на
лыжах.
Подвиж
ные
игры

•

•

Освоен
ие
правил
и
техники
выполн
ения
нормат
ива

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

81

компле
кса
ГТО.
Ходьба
на
лыжах.
Подвиж
ные
игры

•

•

Освоен
ие
правил
и
техники
выполн
ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

82

Плаван
ие.
Подвиж
ные
игры

•

Освоен
ие
правил
и
техники
выполн
ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Плаван
ие.
Подвиж
ные

•

83

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

игры

•

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры

•

84

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

85

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры

1

Поле для свободного ввода¹

86

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

Поле для

87

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры

свободного ввода¹

•

•

•

•

•

•

•

88

Освоение

1

Поле для
свободного ввода¹

правил
и
техники
выполн
ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Подним
ание
тулови
ща из
положе
ния
лежа на
спине.
Подвиж
ные
игры

•

•

•

•

•

•

•

Освоен
ие
правил
и
техники
выполн
ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Подним
ание
тулови
ща из
положе
ния
лежа на
спине.
Подвиж
ные
игры

свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

90

Освоен
ие
правил
и
техники
выполн
ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Прыжо
к в
длину с
места
толчко
м двумя
ногами.
Подвиж
ные
игры

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

91

Освоен
ие
правил
и
техники
выполн
ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Прыжо
к в
длину с
места
толчко
м двумя
ногами.
Подвиж
ные
игры

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

92

Освоен
ие
правил
и
техники
выполн
ения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Наклон
вперед
из
положе
ния
стоя на
гимнаст
ической
скамье.
Подвиж
ные
игры

1

Поле для
свободного ввода1

93

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

1

Поле для
свободного ввода1

Подвижные
игры

•

Освоение
правил
и
техники
выполнения
норматива
комплекса
ГТО.
Метание
теннисного
мяча в
цель.

94

1

Поле для
свободного ввода1

Подвижные
игры

•

Освоение
правил
и
техники
выполнения
норматива
комплекса
ГТО.
Метание
теннисного
мяча в
цель.

95

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

Подвижные
игры

•

Освоение
правил
и
техники
выполнения
норматива
комплекса
ГТО.
Челночный бег
3*10м.
Подвижные
игры

96

1

Поле для
свободного ввода1

97

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры

1

Поле для
свободного ввода

98

Пробное
тестирование с
соблюдением
правил
и
техники
выполнения
испытаний
(тестов)
1-2
ступени
ГТО

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

1

Поле для

99

Пробно
е
тестиро
вание с
соблюд
ением
правил
и
техники
выполн
ения
испыта
ний
(тестов)
1-2
ступени
ГТО

свободного ввода1

•

•

•

•

•

ОБЩЕЕ
КОЛИЧЕСТВ
О ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

99

0

0

•

•

2 КЛАСС

•

•

•

•

№ п/п

Тема
урока

Количество часов

Дата изучения

•

•

•

1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Физическое	1	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/

развит
ие.Физ
ически
е
качест
ва.

•

•

Сила и
быстро
та как
физиче
ские
качест
ва.

3

1

1

12.09.2023

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

•

•

•

•

4

Вынос

1

1

15.09.2023

<https://resh.edu.ru/>

ливост
ь и
гибкос
ть как
физиче
ские
качест
ва

•

•

•

•

•

•

Закали
вание
органи
зма. Ут
ренняя
зарядк
а

5

1

•

1

19.09.2023

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

•

•

•

•

1

1

6

Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики

22.09.2023

<https://resh.edu.ru/>

•

7

Бег на короткое дистанции. Высокий старт

1

1

26.09.2023

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

•

•

•

•

8	Бег на средни е дистан ции	1	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/
9	Прыжо к в длину с места	1	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/
10	Метан ие	1	1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/

	мяча в цель способ ом «из-за спиной через плечо»						
11	Бег на коротк ие дистан ции	1	1	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/	
12	Метан	1	1		13.10.2023	https://resh.edu.ru/	

ие
мяча
на
дально
сть и в
цель
способ
ом
«из-за
спиной
через
плечо»

•

•

13

Прави
ла
выпол
нения
спорти
вных
нормат
ивов 2
ступен

•

1

•

•

1

17.10.2023

•

•

<https://resh.edu.ru/>

и

•

Прави
ла
техник
и
безопа
сности
на
уроках
·
Укреп
ление
здоров
ья
через
ВФС
ГТО

•

14

•

1

•

•

1

•

20.10.2023

•

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

•

•

•

•

15	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/
----	---	---	---	------------	---

•	•	•	•	•	•
•		•			
16	П.и.	1	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/

	«Два мороза »						<hr/>
	•						•
•		•					•
							•
17	П.и. «Два мороза »	1		1	07.11.2023	https://resh.edu.ru/	<hr/> <hr/> <hr/>
	•						•
•		•					•
							•
18	П.и. «Волк и во рву»	1		1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/	<hr/> <hr/> <hr/>
	•						•
•		•					•
							•
							•

19	П.и. «Волк и во рву»	1	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•
•	Размы кание и смыка ние приста вными шагам и	•	•	•	•
20		1	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•

21

Повор
оты
направ
о и
налево

1

21.11.2023

<https://resh.edu.ru/>

•

•

Перека
ты в
группи
ровке
из
полож
ения
лѐжа
на
спине

•

1

•

•

•

1

24.11.2023

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

•

•

•

•

•

25	<p>Кувыр ок вперёд в группи ровке</p> <p>•</p>	1	1	05.12.2023	<p>https://resh.edu.ru/</p>
• 26	<p>Стойка на лопатк ах согнув ноги из полож ения лёжа на спине</p>	1	1	08.12.2023	<p>https://resh.edu.ru/</p>

27	<p>Стойка на лопатках согнув ноги из положения лёжа на спине</p>	1	1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/
28	<p>Лазание по</p>	1	1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/

	гимнастической стенке					
29	Лазание по гимнастической скамейке	1	1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/	
30	Висы и упоры на	1	1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/	

	гимнастической стенке					
31	Висы и упоры на гимнастической стенке	1	1	1	26.12.2023	https://resh.edu.ru/
32	Освоение правил	1	1		29.12.2023	https://resh.edu.ru/

и
техник
и
выпол
нения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Подтяг
ивание
из вися
на
высоко
й
перекл
адине
—
мальчи
ки.
Сгибан
ие и
разгиб
ание
рук в
упоре
лежа

	на полу. Эстафе ты					
33	Повор от перест упание м	1	1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/	
34	Спуск с неболь шого склона	1	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/	

37	Скольз ящий шаг с палкам	1	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•
38	Повор от перест упание м	1	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•
39	Спуск с неболь	1	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/
•	•	•	•	•	•

ШОГО
СКЛОНА

•

•

•

•

•

•

40

Подъё
м
ступаю
щим
шагом

1

•

1

02.02.2024

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

•

•

•

41

Прохо
ждени
е
дистан
ции
1км.

1

•

1

06.02.2024

<https://resh.edu.ru/>

42	Скольз ящий шаг с палкам и	1	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/
43	Освоен ие правил и техник и выпол нения нормат ива компле	1	1	13.02.2024	https://resh.edu.ru/

кса
ГТО.
Бег на
лыжах
1 км.
Эстафе
ты

•

Освоен
ие
правил
и
техник
и
выпол
нения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Бег на

44

1

1

16.02.2024

<https://resh.edu.ru/>

лыжах
1 км.
Эстафе
ты

•

•

45

Подви
жные
игры с
приема
ми
спорти
вных
игр

•

1

•

•

1

20.02.2024

<https://resh.edu.ru/>

•

46

Игры с
приема

•

•

1

•

•

1

27.02.2024

<https://resh.edu.ru/>

	ми баскет бола					
47	Игры с приема ми баскет бола	1		1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/
48	Прием ы баскет бола: мяч средне	1		1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/

му и
мяч
соседу

•

•

Прием
ы
баскет
бола:
мяч
средне
му и
мяч
соседу

•

1

•

•

1

12.03.2024

•

•

<https://resh.edu.ru/>

49

•

•

•

1

•

•

1

•

•

<https://resh.edu.ru/>

50

Бросок
мяча в

<https://resh.edu.ru/>

колонн
е и
неудоб
ный
бросок

•

•

•

•

•

51

Игры с
приема
ми
футбол
а:
метко
в цель

1

•

1

•

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

•

•

52

Гонка
мячей

1

•

1

•

<https://resh.edu.ru/>

И
СЛАЛОМ
С
МЯЧОМ

•

•

Прыжо
к в
высоту
способ
ом
«пере
шагива
ние»

•

1

•

•

1

•

•

53

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

1

•

1

•

•

•

54

Прыжо
к в

<https://resh.edu.ru/>

высоту
способ
ом
«пере
шагива
ние»

•

•

•

•

•

55

Бег на
коротк
ие
дистан
ции.
Низки
й старт

1

•

1

•

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

•

•

•

56

Бег на

1

1

•

<https://resh.edu.ru/>

средни
е
дистан
ции

•

•

•

•

•

Прыжо
к в
длину
с
разбег
а

57

1

•

1

•

<https://resh.edu.ru/>

•

•

•

•

•

58

Метан
ие
мяча
на

1

•

1

•

<https://resh.edu.ru/>

дально
сть и в
цель

•

Освоен
ие
правил
и
техник
и
выпол
нения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Подтяг
ивание
из виса
на
высоко

59

1

1

<https://resh.edu.ru/>

й
перекл
адине
—
мальчи
ки.
Сгибан
ие и
разгиб
ание
рук в
упоре
лежа
на
полу.
Эстафе
ты

•

•

•

•

•

•

•

60

Освоен
ие
правил
и

1

1

<https://resh.edu.ru/>

техник
и
выпол
нения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Подтяг
ивание
из виса
лежа
на
низкой
перекл
адине
90см.
Эстафе
ты

•

•

•

1

•

•

1

•

•

61

Освоен

<https://resh.edu.ru/>

ие
правил
и
техник
и
выпол
нения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Накло
н
вперед
из
полож
ения
стоя на
гимнас
тическ
ой
скамье
.
Подви
жные
игры

Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

1

1

<https://resh.edu.ru/>

Эстафеты

•

Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения

63

1

1

<https://resh.edu.ru/>

лежа
на
спине.
Подви
жные
игры

•

Освоен
ие
правил
и
техник
и
выпол
нения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Метан
ие

64

1

1

<https://resh.edu.ru/>

теннис
ного
мяча в
цель.
Подви
жные
игры

•

Освоен
ие
правил
и
техник
и
выпол
нения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Челно

65

1

1

<https://resh.edu.ru/>

чный
бег
3*10м.
Эстафе
ты

•

Освоен
ие
правил
и
техник
и
выпол
нения
нормат
ива
компле
кса
ГТО.
Плаван
ие 25м.
Подви

•

66

•

1

•

•

1

•

•

<https://resh.edu.ru/>

жные
игры

•

«Празд
ник
ГТО».
Соревн
ования
со
сдачей
норм
ГТО, с
соблю
дением
правил
и
техник
и
выпол
нения
испыта
ний

•
67

•

1

•

1

•

•

•

<https://resh.edu.ru/>

(тестов
) 2
ступен
и ГТО

•

«Празд
ник
ГТО».
Соревн
ования
со
сдачей
норм
ГТО, с
соблю
дением
правил
и
техник
и
выпол
нения

68

1

1

<https://resh.edu.ru/>

ИСПЫТА
НИЙ
(тестов
) 2
ступен
и ГТО

ОБЩЕЕ
КОЛИЧЕСТВ
О ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

68

5

62

•

3 КЛАСС

•

•

•

•

№ п/п

Тема
урока

Количество часов

Дата изучения

•

•

•

•

1

•

Физичес

•

Всего

•

•

1

•

Контрольные работы

•

•

•

Практические работы

•

•

1

•

04.09.2023

•

<https://resh.edu.ru/>

	<p>кая культура у древних народов</p>								
2	<p>История появлени я современ ного спорта</p>	1		1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/			
3	<p>Виды физическ их</p>	1		1	11.09.2023	https://resh.edu.ru/			

упражне
ний

•

•

4

Измерен
ие
пульса
на
занятиях
физическ
ой
культуро
й

•

1

•

•

1

12.09.2023

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

5

Закалива
ние
организм

•

•

1

•

•

1

18.09.2023

•

Поле для
свободного ввода1

•

а под
душем

•

•

•

•

•

•

6

Дыхательная и зрительная гимнастика

1

•

1

19.09.2023

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

7

Комплекс утренней гимнастики

1

•

1

25.09.2023

Поле для
свободного ввода1

8	Т.Б. на уроках гимнастики	1	1	26.09.2023	Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1	1	02.10.2023	Поле для свободного ввода1
		1	1		Поле для

10

Лазанье
по
канату

03.10.2023

свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

11

Передви
жения по
гимнасти
ческой
скамейке

1

•

1

09.10.2023

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

12

Передви
жения по
гимнасти
ческой
скамейке

1

•

1

10.10.2023

Поле для
свободного ввода1

• • • • •

13 Передвижения по гимнастической стенке 1 1 16.10.2023 Поле для свободного ввода1

• • • • •

14 Передвижения по гимнастической стенке 1 1 17.10.2023 Поле для свободного ввода1

• • • • •

1 1 Поле для

15

Прыжки
через
скакалку

23.10.2023

свободного ввода 1

•

•

•

•

•

•

•

16

Прыжки
через
скакалку

1

1

24.10.2023

Поле для
свободного ввода 1

•

•

•

•

•

•

•

17

Ритмиче
ская
гимнасти
ка

1

1

13.11.2023

Поле для
свободного ввода 1

•

•

•

•

•

•

•

18	Ритмическая гимнастика	1	1	14.11.2023	Поле для свободного ввода1
•	•	•	•	•	•
19	Опорный прыжок	1	1	20.11.2023	•
•	•	•	•	•	•
20	Опорный прыжок	1	1	21.11.2023	•
•	•	•	•	•	•

21	Прыжок в длину с разбега	1	1	27.11.2023	Поле для свободного ввода1
•	•	•	•	•	•
22	Прыжок в длину с разбега	1	1	28.11.2023	Поле для свободного ввода1
•	•	•	•	•	•
23	Броски набивног о мяча	1	1	04.12.2023	Поле для свободного ввода1
•	•	•	•	•	•

24 Броски набивного мяча 1 1 05.12.2023 Поле для свободного ввода1

• • • • •

25 Челночный бег 1 1 11.12.2023 Поле для свободного ввода1

• • • • •

26 Челночный бег 1 1 12.12.2023 Поле для свободного ввода1

• • • • •

27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	18.12.2023	Поле для свободного ввода1
•	•	•	•	•	•
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	19.12.2023	Поле для свободного ввода1
•	•	•	•	•	•

29	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	25.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	26.12.2023	Поле для свободного ввода1

31	Метание мяча на дальность	1	1	Поле для свободного ввода
•	•	•	•	•
32	Метание мяча на дальность	1	•	Поле для свободного ввода
•	•	•	•	•
33	Передвижение на лыжах	1	•	Поле для свободного ввода
•	•	•	•	•

менным
двухшаж
ным
ходом

•

•

Передви
жение на
лыжах
одновре
менным
двухшаж
ным
ходом

34

1

•

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

35

Поворот
ы на

1

Поле для
свободного ввода1

лыжах
способо
м
переступ
ания на
месте

•

•

Поворот
ы на
лыжах
способо
м
переступ
ания на
месте

•

•

•

•

•

36

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

1

Поле для

37

Повороты на лыжах способом переступания в движении

свободного ввода

•

•

38

Повороты на лыжах способом переступания в движении

1

Поле для
свободного ввода

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

39

Повороты на лыжах способом переступания

•

•

40

Повороты на лыжах способом переступания

•

•

1

1

•

•

•

•

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

Поле для
свободного ввода1

•

41

Торможение на лыжах способом «шлуг» при спуске с пологого склона

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

42

Торможение на лыжах способом «шлуг» при спуске с пологого склона

1

Поле для
свободного ввода1

торможением

•

•

•

•

45

Правила поведения в бассейне

1

•

•

•

Поле для свободного ввода1

•

•

•

•

46

Разучивание специальных плавательных упражнений

1

•

•

•

Поле для свободного ввода1

47

Упражне
ния
ознакоми
тельного
плавания
:
передви
жение по
дну
ходьбой
и
прыжкам
и

1

Поле для
свободного ввода1

48

Упражне

1

Поле для
свободного ввода1

ния
ознакоми
тельного
плавания
:
погруже
ние в
воду и
всплыва
ние



49

Упражне
ния в
плавании
кролем
на груди

1



Поле для
свободного ввода1



1

50

Упражнения в плавании брассом

•

Поле для
свободного ввода1

•

Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

51

•

•

•

•

•

•

•

1

52

Спортив
ная игра
баскетбо
л

Поле для
свободного ввода1



53

Спортив
ная игра
баскетбо
л

1

Поле для
свободного ввода1



54

Ведение
баскетбо
льного
мяча.
Ловля и

1

Поле для
свободного ввода1



передача
мяча
двумя
руками



Ведение
баскетбо
льного
мяча.
Ловля и
передача
мяча
двумя
руками



1



Поле для
свободного ввода1

55



1



Поле для
свободного ввода1

56

Подвижн

ые игры
с
приемам
и
баскетбо
ла

•

•

•

•

57

Спортив
ная игра
волейбол

1

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

58

Прямая
нижняя
подача,
приём и
передача

1

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

мяча
снизу
двумя
руками
на месте
и в
движени
и

•

•

Прямая
нижняя
подача,
приём и
передача
мяча
снизу
двумя
руками
на месте
и в
движени
и

•

•

•

•

•

59

1

Поле для
свободного ввода 1

• • • • •
• • • • •
60 Спортив 1 • • •
ная игра
футбол Поле для
свободного ввода 1

• • • • •
• • • • •
61 Спортив 1 • • •
ная игра
футбол Поле для
свободного ввода 1

• • • • •
• • • • •
62 Подвижн 1 • • •
ые игры Поле для
свободного ввода 1

с
приемам
и
футбола

•

Освоени
е правил
и
техники
выполне
ния
нормати
ва
комплекс
а ГТО.
Бег на
30м.
Эстафет
ы

•

63

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

64

Освоени
е правил
и
техники
выполне
ния
нормати
ва
комплекс
а ГТО.
Бег на
1000м

1

Поле для
свободного ввода1

•

•

•

•

•

•

•

65

Освоени
е правил
и
техники
выполне

1

Поле для
свободного ввода1

ния
нормати
ва
комплекс
а ГТО.
Кросс на
2 км.
Подводя
щие
упражне
ния

•

•

Освоени
е правил
и
техники
выполне
ния
нормати
ва
комплекс
а ГТО.

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода 1

66

Бег на
лыжах 1
км.
Эстафет
ы

•

Освоени
е правил
и
техники
выполне
ния
нормати
ва
комплекс
а ГТО.
Подтяги
вание из
виса на
высокой
переклад
ине –

•

67

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода 1

мальчик
и.
Сгибани
е и
разгибан
ие рук в
упоре
лежа на
полу.
Эстафет
ы

•

•

Освоени
е правил
и
техники
выполне
ния
нормати
ва
комплекс
а ГТО.

68

•

1

•

•

•

•

Поле для
свободного ввода 1

Прыжок
в длину с
места
толчком
двумя
ногами.
Эстафет
ы

•
•
•
•
•

ОБЩЕЕ
КОЛИЧЕСТВ
О ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

68

2

29

•

•

4 КЛАСС

•

•

•

№
п/п

Тема урока

Количество часов

•

•

		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	1	1	05.09.2023
				1	

2	Самостоятельная физическая подготовка	1			08.09.2023
•	•	•	•	•	•
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	1	12.09.2023
•	•	•	•	•	•
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	1	1	15.09.2023
•	•	•	•	•	•

•

•

•

•

•

•

5 Оказание первой
помощи на занятиях
физической
культуры 1 1 19.09.2023

•

•

•

•

•

•

6 Предупреждение
травм при
выполнении
гимнастических и
акробатических
упражнений 1 1 22.09.2023

• • • • • •

7 Акробатическая 1 1 26.09.2023
комбинация

• • • • •

8 Акробатическая 1 1 29.09.2023
комбинация

• • • • •

9 Опорной прыжок 1 1 03.10.2023
через
гимнастического
козла с разбега
способом
напрыгивания

• • • • •

10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	06.10.2023
•	•	•	•	•	•
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	•	1	10.10.2023
•	•	•	•	•	•
12	Поводящие	1	•	1	13.10.2023

	упражнения для обучения опорному прыжку				
•	•	•		•	•
13	Обучение опорному прыжку	1	•	1	17.10.2023
•	•	•	•	•	•
14	Обучение опорному прыжку	1	•	1	20.10.2023
•	•	•	•	•	•
15	Упражнения на	1	1		24.10.2023

	гимнастической перекладине				
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	10.11.2023	
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1	14.11.2023	

18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			1	17.11.2023
•	•	•		•	•	•
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		•	1	21.11.2023
•	•	•		•	•	•
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		•	1	24.11.2023
•	•	•	•	•	•	•

21 Прыжок в высоту с 1 1 28.11.2023
разбега способом
перешагивания

• • • • •

22 Прыжок в высоту с 1 1 01.12.2023
разбега способом
перешагивания

• • • • •

23 Беговые упражнения 1 1 05.12.2023

• • • • •

24	Беговые упражнения	1		1	08.12.2023
•	•	•		•	•
			•		
25	Метание малого мяча на дальность	1		1	12.12.2023
•	•	•		•	•
			•		
26	Метание малого мяча на дальность	1		1	15.12.2023
•	•	•		•	•
			•		
27	Правила выполнения спортивных	1		1	19.12.2023

нормативов 3
ступени

•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	22.12.2023	
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	26.12.2023	
•	•	•	•	•	•

30	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	29.12.2023
	•			
	•	•		
	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		•	•
31		1		•
	•	•		
	•		•	•
				•
32	Передвижение на лыжах	1		

одновременным
одношажным ходом:
подводящие
упражнения

•

•

•

33 Передвижение на
лыжах
одновременным
одношажным ходом:
подводящие
упражнения

1

•

•

•

•

•

•

34

Передвижение на
лыжах
одновременным
одношажным ходом:

1

•

•

•

	подводящие упражнения					
	•					
•		•				
			•		•	
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		•	•	•
	•					
•		•				
			•		•	•
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
	•					
•	•	•	•		•	•

37 Передвижение на
 лыжах
 одновременным
 одношажным ходом
 с небольшого склона

1

•

•

•

38 Передвижение на
 лыжах
 одновременным
 одношажным ходом
 с небольшого склона

1

•

•

•

39 Передвижение на
 лыжах

1

•

•

•

•

•

•

одновременным
одношажным ходом
с небольшого склона

•

•

•

40 Передвижение
одношажным
одновременным
ходом по фазам
движения и в полной
координации

1

•

•

•

•

•

•

41 Передвижение
одношажным
одновременным
ходом по фазам
движения и в полной

1

•

•

•

	координации				
	•				
•		•			
			•	•	•
42	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			
	•				
•		•			
			•	•	•
43	Подводящие упражнения	1			
	•				
•		•			
			•	•	•
44	Упражнения с	1			

	плавательной доской				
•	•	•		•	•
45	Упражнения в скольжении на груди	1		•	•
•	•	•		•	•
46	Плавание кролем на спине в полной координации	1		•	•
•	•	•		•	•
47	Упражнения в плавании способом	1		•	•

	кроль					
	•					
•		•				
				•	•	•
48	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
	•					
•		•				
				•	•	•
49	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
	•					
•	•	•	•	•	•	•

50 Разучивание
подвижной игры
«Подвижная цель» 1

•

•

•

•

•

•

51 Разучивание
подвижной игры
«Подвижная цель» 1

•

•

•

52 Разучивание
подвижной игры
«Эстафета с
ведением
футбольного мяча» 1

•

•

•

•

•

•

53 Разучивание
подвижной игры
«Эстафета с
ведением
футбольного мяча»

1

• •

•

•

•

•

54 Разучивание
подвижной игры
«Паровая машина»

1

• •

•

•

•

•

55 Разучивание
подвижной игры
«Паровая машина»

1

•	•	•	•	•	•
56	Упражнения из игры волейбол	1	•	•	•
•	•	•	•	•	•
57	Упражнения из игры волейбол	1	•	•	•
•	•	•	•	•	•
58	Упражнения из игры баскетбол	1	•	•	•

•	•	•	•	•	•
59	Упражнения из игры баскетбол	1	•	•	•
•	•	•	•	•	•
60	Упражнения из игры футбол	1	•	•	•
•	•	•	•	•	•
61	Упражнения из игры футбол	1	•	•	•
•	•	•	•	•	•

62 Правила ТБ на
уроках. Здоровье и
ЗОЖ. ГТО в наше
время

1

•

•

Освоение правил и
техники выполнения
норматива
63 комплекса ГТО.
Кросс на 2 км.
Подводящие
упражнения

1

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

64 Освоение правил и

1

техники выполнения
норматива
комплекса ГТО. Бег
на лыжах 1 км.
Эстафеты

•

• Освоение правил и
техники выполнения
норматива
комплекса ГТО.
65 Подтягивание из
виса на высокой
перекладине –
мальчики. Сгибание
и разгибание рук в
упоре лежа на полу.
Эстафеты

•

1

•

•

•

•

•

•

•

•

•

66	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1
•	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	•
67	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1

•

•

•

•

68	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1			
----	--	---	--	--	--

<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>	68	2	28
--	----	---	----

•

-

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

-

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ
УЧЕНИКА**

-

•

•

•

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

•

-

-

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

-

<https://resh.edu.ru/>

-

-