Приложение к ООП НОО

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 480785)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

​**п. Аргуновский‌ ‌**​

2023

​ **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в 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: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).‌‌

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

*Лыжная подготовка*

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

*Лёгкая атлетика*

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

*Лыжная подготовка*

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

*Лёгкая атлетика*

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

*Подвижные игры*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

*Лёгкая атлетика*

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

*Лыжная подготовка*

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

*Плавательная подготовка.*

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

*Подвижные и спортивные игры*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

*Лёгкая атлетика*

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

*Лыжная подготовка*

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

*Плавательная подготовка*

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

*Подвижные и спортивные игры*

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому 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.

В воспитании детей младшего школьного возраста (***уровень начального общего образования***) таким целевым приоритетом является *создание благоприятных условий для:*

* усвоения младшими школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут,
* самоутверждения их в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения школьника,
* развития умений и навыков социально значимых отношений школьников младших классов и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел в дальнейшем.

К наиболее важным знаниям, умениям и навыкам для этого уровня, относятся следующие:

* быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогать старшим;
* быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
* знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, поселок, свою страну;
* беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных, подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
* проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
* стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
* быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
* соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
* уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
* быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**. **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |  |  | https://spo.1sept.ru/urok/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 1.2 | Осанка человека | В процессе уроков |  |  | http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | В процессе уроков |  |  | http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 10 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 26 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта |
| Итого по разделу | | 66 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | В процессе уроков |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |  |  | https://spo.1sept.ru/urok/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки |  |  |  | http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 10 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта |
| 2.4 | Подвижные игры | 28 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | В процессе уроков |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |  |  | https://spo.1sept.ru/urok/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.3 | Физическая нагрузка | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf |
| 2.2 | Легкая атлетика | 20 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 0 |  |  |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 26 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | В процессе уроков |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |  |  | https://spo.1sept.ru/urok/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | В процессе уроков |  |  | http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.ht |
| 1.2 | Закаливание организма | В процессе уроков |  |  | http://fizkultura-na5.ru/ |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya |
| 2.2 | Легкая атлетика | 20 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 0 |  |  |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 26 |  |  | https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | В процессе уроков |  |  | http://www.gto-normy.ru/page/5/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | **Легкая атлетика – 6 часов, тесты – 3.** Что такое физическая культура**.** Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в шеренгу и колонну по одному. Размыкание на вытянутые руки. ПИ «Октябрята». Охрана труда на уроках. Иот-022-2023 | 1 |  |  |
| 2 | Современные физические упражнения. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на короткие дистанции. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег 30 метров (тест). ПИ «Два мороза». | 1 |  |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Равномерная ходьба и равномерный бег. Повороты направо и налево. ПИ «Космонавты». | 1 |  |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Челночный бег 3х10 метров. ПИ «Хвостики». Расчет на «первый-второй». | 1 |  |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки. Метание мяча на дальность (в цель). ПИ «Белые медведи». | 1 |  |  |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. ПИ «Угадай, чей голосок». Бег 1000м (тест). | 1 |  |  |
| 7 | **Подвижные и спортивные игры – 10 час.** Упражнения в жонглировании мячом. ПИ «Мяч по кругу». Охрана труда на уроках.ито-018-2023 | 1 |  |  |
| 8 | Передачи мяча упрощенными способами. Считалки для подвижных игр. ПИ «Мяч среднему». | 1 |  |  |
| 9 | Работа в парах с мячом. ПИ «Поймай от стены». | 1 |  |  |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. ПИ «Эстафета с мячом». | 1 |  |  |
| 11 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. ПИ «Эстафета с мячом». | 1 |  |  |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. ПИ «Школа мяча». | 1 |  |  |
| 13 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. ПИ «Школа мяча». | 1 |  |  |
| 14 | Бросок по кольцу с места с отражением от щита. ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 15 | Бросок по кольцу с места с отражением от щита. ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 16 | Бросок по кольцу с места с отражением от щита. ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 17 | **Гимнастика с основами акробатики – 12 часов** Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Группировка. ПИ «Шишки, желуди, орехи». Охрана труда на уроках иот-023-2023 | 1 |  |  |
| 18 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Перекаты назад и вперед в группировке. Упор стоя на колене, другая нога назад. ПИ «Караси и щука». | 1 |  |  |
| 19 | Перекат в сторону из положения лежа. Перекат из упора стоя на коленях. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 20 | Учимся гимнастическим упражнениям. Акробатическая комбинация. ПИ «Удочка». | 1 |  |  |
| 21 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Акробатические упражнения. Упоры, виды упоров. ПИ «Пустое место». | 1 |  |  |
| 22 | Акробатические упражнения. Основные правила, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. ПИ «Второй лишний». Наклон вперед в положении сидя | 1 |  |  |
| 23 | Акробатические упражнения. Передвижение по гимнастической скамейке. ПИ «День ночь». | 1 |  |  |
| 24 | Акробатические упражнения. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Прыжки на скакалке (з). | 1 |  |  |
| 25 | Акробатические упражнения. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание . ПИ «Чай-чай-выручай». | 1 |  |  |
| 26 | Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). ПИ «пятнашки». | 1 |  |  |
| 27 | Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения с мячом. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа на спине (з). | 1 |  |  |
| 28 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 29 | **Подвижные и спортивные игры – 4 час** Совершенствование изученных элементов в играх. ПИ «Мяч по кругу», «Мяч среднему». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 30 | Совершенствование изученных элементов в играх. ПИ «Поймай от стены», «Эстафета с мячом». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 31 | Совершенствование изученных элементов в играх. ПИ «Метко в цель», « Охотники и утки». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 32 | Совершенствование изученных элементов в играх. ПИ «Метко в цель», | 1 |  |  |
| 33 | **Лыжная подготовка! – 10 часов, региональный компонент – 10.** Переноска и надевание лыж. ПИ «Шире шаг». Охрана труда на уроках. РК.иот-047-2023 | 1 |  |  |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами в руках. ПИ «Кто самый быстрый». РК .Правильное падение. | 1 |  |  |
| 35 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. ПИ «Лыжники, на места!». РК. | 1 |  |  |
| 36 | Техника ступающего шага во время передвижения. ПИ «Накаты». РК. | 1 |  |  |
| 37 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. ПИ «Салки на лыжах». РК. | 1 | . |  |
| 38 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. ПИ «Сороконожки на лыжах». РК. | 1 |  |  |
| 39 | Бег на лыжах 1 км на время. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Гусеница». РК. | 1 |  |  |
| 40 | Бег на лыжах 1,5 км без учета времени. ПИ «Пустое место на лыжах». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. РК. | 1 |  |  |
| 41 | Подъемы и спуски под уклон. ПИ «Слалом на равнине». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. РК. | 1 |  |  |
| 42 | Подъемы и спуски под уклон. ПИ «Спустись со склона». РК. | 1 |  |  |
| 43 | **Подвижные и спортивные игры – 8 часов**. Передачи и ловля мяча через сетку двумя руками снизу. ПИ «Метко в цель». Правила игр, их значение. Охрана труда на уроках. Иот-018-2023 | 1 |  |  |
| 44 | Передача и ловля мяча через сетку двумя руками снизу. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 45 | Передача и ловля мяча через сетку двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 46 | Передача и ловля мяча через сетку двумя руками сверху. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 47 | Передача и ловля мяча через сетку сбоку. Подвижная игра «Караси и щука» | 1 |  |  |
| 48 | Передачи мяча через сетку. Подвижная игра «Эстафета». Правила проведения эстафет. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 49 | Подача мяча. Подвижная игра «Эстафета с обручем». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 50 | Подача мяча. Подвижная игра «Эстафета с мячом». | 1 |  |  |
| 51 | **Легкая атлетика – 12 часов.** Бег на выносливость. 6-минутный бег . ПИ «Третий лишний». Охрана труда на уроках.иот-022-2023 | 1 |  |  |
| 52 | Прыжок в высоту с прямого разбега техника | 1 |  |  |
| 53 | ПИ «Удочка». Прыжок в длину с места). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 54 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. ПИ «Третий лишний». Челночный бег 3х10 м . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 55 | Разучивание фазы приземления из прыжка. ПИ «Пустое место». Наклон вперед в положении сидя . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 56 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. ПИ «Хвостики». Поднимание туловища. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 57 | Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание (тест). ПИ «День и ночь». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 58 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |  |  |
| 59 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 60 | Бег на средние дистанции. | 1 |  |  |
| 61 | Метание мяча на дальность (в цель). | 1 |  |  |
| 62 | Аттестационная работа | 1 | 1 |  |
| 63 | **Подвижные и спортивные игры** **(футбол) – 4 часа.** Передачи мяча в парах, стоя на месте. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Мяч среднему». Охрана труда на уроках. | 1 |  |  |
| 64 | Передачи мяча в парах, стоя на месте. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Футбольная эстафета». | 1 |  |  |
| 65 | Передачи мяча в парах, стоя на месте. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Футбольная эстафета». | 1 |  |  |
| 66 | Учебная игра по правилам мини-футбола. | 1 |  |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 1 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | **Легкая атлетика – 6 часов, тесты – 3.** Физические качества. Бег на короткие дистанции. ПИ «Третий лишний». Охрана труда на уроках.иот-022-2023 | 1 |  |  |
| 2 | Быстрота как физическое качество. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест). ПИ «Хвостики». | 1 | 1 |  |
| 3 | Развитие координации движений. Челночный бег 3х10 метров (тест). ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 4 | Зарождение Олимпийских игр древности. Бег на средние дистанции. Бег 200 м (з). ПИ «Пустое место». | 1 |  |  |
| 5 | Физическое развитие и его измерение. Метание мяча на дальность (в цель) (з). ПИ «Караси и щука». | 1 |  |  |
| 6 | Выносливость как физическое качество. Бег 1000м (тест). ПИ на выбор | 1 |  |  |
| 7 | **Подвижные и спортивные игры – 10 час.** Упражнения в жонглировании мячом. ПИ «Мяч по кругу». Охрана труда на уроках. Иот-018-2023 | 1 |  |  |
| 8 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Передачи мяча упрощенными способами. ПИ «Мяч среднему». | 1 |  |  |
| 9 | Остановка прыжком. Передачи мяча упрощенными способами. ПИ «Поймай от стены». | 1 |  |  |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. ПИ «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 11 | Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. ПИ «Эстафета с мячом». | 1 |  |  |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. ПИ «Эстафета с мячом». | 1 |  |  |
| 13 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. ПИ «Кто точнее?». | 1 |  |  |
| 14 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Передача мяча двумя руками снизу. ПИ «Мяч в тоннеле». | 1 |  |  |
| 15 | Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Передача мяча двумя руками сверху. ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 16 | Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Передачи мяча в стену. ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 17 | **Гимнастика с основами акробатики – 12 часов** Современные Олимпийские игры. Кувырок вперед. ПИ «Крокодильчики». Охрана труда на уроках. Иот-023-2023 | 1 |  |  |
| 18 | Дневник наблюдений по физической культуре. Стойка на лопатках согнув ноги. Прыжок в длину с места (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Караси и щука». | 1 |  |  |
| 19 | Гибкость как физическое качество. Кувырок в сторону. Упражнения с гимнастической скакалкой. Гибкость (тест). ПИ «Удочка». | 1 |  |  |
| 20 | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Акробатическая комбинация. Бросок набивного мяча (з). ПИ «Пустое место». | 1 |  |  |
| 21 | Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перекат назад в группировке (з). ПИ «Пустое место». | 1 |  |  |
| 22 | Закаливание организма. Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед (з). ПИ «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 23 | Сила как физическое качество*.* Акробатические упражнения. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание (тест). ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения и команды. Акробатические упражнения. Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке. Поднимание туловища. ПИ «Вышибалы». | 1 | 1 |  |
| 25 | Акробатические упражнения. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки на скакалке за 30 сек (з). | 1 |  |  |
| 26 | Акробатические упражнения. Перелезание через гимнастического козла. ПИ «Чай-чай-выручай». | 1 |  |  |
| 27 | Акробатическая комбинация (з). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Чай-чай-выручай». | 1 |  |  |
| 28 | Гимнастическая полоса препятствий. ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 29 | **Подвижные и спортивные игры – 4 час**. Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Ведение мяча на месте. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 30 | Совершенствование изученных элементов в играх. Ведение мяча в движении. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Эстафета с мячом». | 1 |  |  |
| 31 | Совершенствование изученных элементов в играх. Броски в кольцо. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Мяч по кругу», «Мяч среднему», «Поймай от стены». | 1 |  |  |
| 32 | Совершенствование изученных элементов в играх. ПИ «Эстафета с мячом», «Метко в цель», «Школа мяча». | 1 |  |  |
| 33 | **Лыжная подготовка – 10 часов, региональный компонент – 10.** Скользящий шаг без палок и с палками. ПИ «Шире шаг». РК. Охрана труда на уроках иот-047-2023 | 1 |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. РК. ПИ «Лыжники, на места!» | 1 |  |  |
| 35 | Торможение палками во время передвижения по трассе. РК. ПИ «Сороконожки на лыжах». | 1 |  |  |
| 36 | Торможение падением на бок во время передвижения по трассе. РК. ПИ «Накаты». | 1 |  |  |
| 37 | Бег на лыжах 1 км на время. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. РК. ПИ «Гусеница». | 1 | 1 |  |
| 38 | Бег на лыжах 2 км без учета времени. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. РК. ПИ «Пустое место на лыжах». | 1 |  |  |
| 39 | Спуск в основной стойке и подъем «лесенкой». РК. ПИ «Спустись со склона» | 1 |  |  |
| 40 | Спуск в основной стойке и подъем «лесенкой». РК. ПИ «Ворота». | 1 |  |  |
| 41 | Спуск в основной стойке и подъем «лесенкой». РК. ПИ «Салки на горке» | 1 |  |  |
| 42 | Спуск в основной стойке и подъем «лесенкой». РК. ПИ «Не задень!» | 1 |  |  |
| 43 | **Подвижные и спортивные игры – 10 часов**. Передача и ловля мяча через сетку двумя руками снизу. Правила игр, их значение. ПИ «Охотники и утки». Охрана труда на уроках. | 1 |  |  |
| 44 | Передача и ловля мяча через сетку двумя руками сверху. ПИ «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 45 | Передача и ловля мяча через сетку одной рукой сверху. ПИ «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 46 | Передача и ловля мяча через сетку двумя руками от груди. Передача через сетку двумя руками снизу. ПИ «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 47 | Передача и ловля мяча через сетку сбоку. Передача через сетку двумя руками сверху. ПИ «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 48 | Передача и ловля мяча через сетку двумя руками от груди. Передача через сетку одной рукой сверху. ПИ «Караси и щука». | 1 |  |  |
| 49 | Передача и ловля мяча через сетку сбоку. Передача через сетку двумя руками от груди. ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 50 | Подача мяча. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Четыре мяча над сеткой». | 1 |  |  |
| 51 | Подача мяча. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Четыре мяча над сеткой». | 1 |  |  |
| 52 | Подача мяча. ПИ «Пионербол». | 1 |  |  |
| 53 | **Легкая атлетика – 12 часов, тесты – 3.** Бег на выносливость. Бег 6 минут . ПИ «Лягушка». Охрана труда на уроках. Иот-022-2023 | 1 |  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 55 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Удочка». | 1 |  |  |
| 56 | Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3х10 м . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 57 | Прыжки в высоту с разбега. Наклон вперед в положении сидя (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Пустое место». | 1 | 1 |  |
| 58 | Прыжки в высоту с разбега. Поднимание туловища (з). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Хвостики». | 1 |  |  |
| 59 | Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Хвостики». | 1 | 1 |  |
| 60 | Прыжки в высоту с разбега. ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 61 | Бег на короткие дистанции. Бег 30 м . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Стой». | 1 |  |  |
| 62 | Бег на средние дистанции. Бег 200 м. ПИ «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 63 | Метание мяча на дальность (в цель). ПИ «Стой». | 1 |  |  |
| 64 | Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м.(тест) Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 1 |  |
| 65 | **Подвижные и спортивные игры** **(футбол) – 4 часа, тесты – 3.** Передачи мяча в парах, стоя на месте. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Мяч среднему». Охрана труда на уроках. | 1 |  |  |
| 66 | Передачи мяча в парах, стоя на месте. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Отними мяч». | 1 |  |  |
| 67 | Передачи мяча в парах, стоя на месте. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Футбольная эстафета». | 1 |  |  |
| 68 | Учебная игра по правилам мини-футбола. | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 0 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | **Бег, ходьба, прыжки, метания – 8 часов, тесты – 3.** Физическая культура у древних народов. Бег на короткие дистанции. ПИ «Второй лишний». Охрана труда на уроках иот-022-2023 | 1 |  |  |
| 2 | История появления современного спорта. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест). ПИ «Хвостики». | 1 | 1 |  |
| 3 | Виды физических упражнений. Челночный бег 3х10 метров (тест). ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег на средние дистанции. Бег 400 м (з). ПИ «Пустое место». | 1 |  |  |
| 5 | Дозировка физических нагрузок. Метание мяча на дальность (з). ПИ «Шишки, желуди, орехи». | 1 |  |  |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег на выносливость. 6-минутный бег (тест). ПИ «Угадай, чей голосок». | 1 |  |  |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |
| 8 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Метание мяча на дальность (в цель) (з). | 1 |  |  |
| 9 | **Подвижные и спортивные игры – 8 час.** Упражнения в жонглировании мячом. ПИ «Мяч по кругу». Охрана труда на уроках. Иот-018-2023 | 1 |  |  |
| 10 | Передачи мяча упрощенными способами. ПИ «Мяч среднему». | 1 |  |  |
| 11 | Остановка прыжком. ПИ «Поймай от стены». | 1 |  |  |
| 12 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. ПИ «Поймай от стены». | 1 |  |  |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. ПИ «Мяч в туннеле». | 1 |  |  |
| 14 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Упр. 4 (з). ПИ «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 15 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. ПИ «Эстафета с мячом». | 1 |  |  |
| 16 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Передача мяча двумя руками снизу (з). ПИ «Кто точнее?». | 1 |  |  |
| 17 | **Гимнастика с основами акробатики – 12 часов, тесты – 3.** Закаливание организма под душем. Кувырок вперед. Прыжок в длину с места (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Шишки, желуди, орехи». Охрана труда на уроках иот-023-2023 | 1 |  |  |
| 18 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Стойка на лопатках. Бросок набивного мяча (з). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Удочка». | 1 |  |  |
| 19 | Строевые команды и упражнения. «Мост» из положения лежа. Гибкость (тест). ПИ «Караси и щука». | 1 |  |  |
| 20 | Передвижения по гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Стойка на лопатках (з). ПИ «Караси и щука». | 1 |  |  |
| 21 | Лазанье по канату. Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Кувырок вперед (з). ПИ «Удочка». | 1 |  |  |
| 22 | Лазанье по канату. Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке. «Мост» из положения лежа (з). | 1 |  |  |
| 23 | Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивание (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 24 | Акробатические упражнения. Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке. Поднимание туловища (з). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Перелезание через гимнастического козла. Прыжки на скакалке за 30 с (з). ПИ «Второй лишний». | 1 |  |  |
| 26 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок на гимнастического козла. ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 27 | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация (з). ПИ «Чай-чай-выручай». | 1 |  |  |
| 28 | Гимнастическая полоса препятствий. ПИ «Чай-чай-выручай». | 1 | . |  |
| 29 | **Подвижные и спортивные игры – 4 час** Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Передача мяча двумя руками сверху (з). ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 30 | Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Передачи мяча в стену. ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 31 | Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Ведение мяча на месте. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Десять передач». | 1 |  |  |
| 32 | Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Ведение мяча в движении. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Десять передач». | 1 |  |  |
| 33 | **Лыжная подготовка – 10 часов, региональный компонент – 10.** Скользящий шаг с палками. ПИ «Кто самый быстрый». Охрана труда на уроках. Иот-047-2023 | 1 |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Лыжники, на места!» | 1 |  |  |
| 35 | Одновременный двухшажный ход. ПИ «Накаты». | 1 |  |  |
| 36 | Одновременный двухшажный ход. ПИ «Салки на лыжах». | 1 |  |  |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Сороконожки на лыжах» | 1 |  |  |
| 38 | Бег на лыжах 1 км на время. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Гусеница». | 1 | 1 |  |
| 39 | Бег на лыжах 2 км без учета времени. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Слалом на равнине» | 1 |  |  |
| 40 | Торможение плугом. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Спустись со склона». | 1 |  |  |
| 41 | Торможение плугом. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Ворота» | 1 |  |  |
| 42 | Подъемы и спуски с небольших склонов. ПИ «Салки на горке». | 1 |  |  |
| 43 | **Подвижные и спортивные игры – 10 часов**. Передачи и ловля мяча через сетку. Правила игр, их значение. ПИ «Охотники и утки». Охрана труда на уроках . | 1 |  |  |
| 44 | Передачи и ловля мяча через сетку. ПИ «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 45 | Передачи и ловля мяча через сетку. Передача через сетку двумя руками снизу (з). ПИ «Гуськом от мяча». | 1 |  |  |
| 46 | Передачи и ловля мяча через сетку. Передача через сетку двумя руками сверху (з). ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 47 | Подача мяча. Передача через сетку одной рукой сверху (з). ПИ «Пустое место». | 1 |  |  |
| 48 | Подача мяча. Передача через сетку двумя руками от груди (з). ПИ «Эстафета». | 1 |  |  |
| 49 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. ПИ «Четыре мяча над сеткой». | 1 |  |  |
| 50 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Поймай подачу». | 1 |  |  |
| 51 | Прямая нижняя подача. Подача мяча (з). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Пионербол». | 1 |  |  |
| 52 | Прямая нижняя подача. ПИ «Пионербол». | 1 |  |  |
| 53 | **Легкая атлетика – 12 часов, тесты – 4.** Бег на выносливость. Бег 6 минут . ПИ «Удочка». Охрана труда на уроках. Иот-022-2023 | 1 |  |  |
| 54 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжок с места. ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 55 | Прыжки в высоту с разбега. Прыжок в длину с места (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Пустое место». | 1 | 1 |  |
| 56 | Прыжки в высоту с разбега. Гибкость (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Хвостики». | 1 | 1 |  |
| 57 | Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Хвостики». | 1 |  |  |
| 58 | Прыжки в высоту с разбега. Поднимание туловища (з). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Хвостики». | 1 |  |  |
| 59 | Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Охотники и утки». | 1 | 1 |  |
| 60 | Прыжки в высоту с разбега (з). ПИ «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 61 | Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Стой». | 1 |  |  |
| 62 | Бег на средние дистанции. Бег 400 м. ПИ «Стой». | 1 |  |  |
| 63 | Метание мяча на дальность (з). ПИ «Стой». | 1 |  |  |
| 64 | Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м( тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Стой». | 1 | 1 |  |
| 65 | **Подвижные и спортивные игры** **(футбол) – 4 часа.** Передачи мяча в парах, стоя на месте. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Мяч среднему» | 1 |  |  |
| 66 | Передачи мяча в парах, стоя на месте. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Отними мяч». | 1 |  |  |
| 67 | Передачи мяча в парах, стоя на месте. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Футбольная эстафета». | 1 |  |  |
| 68 | Учебная игра по правилам мини-футбола. | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 0 |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | **Легкая атлетика -8 часов, тесты – 3.** Из истории развития физической культуры в России. Бег на короткие дистанции. Охрана труда на уроках иот-022-2023 | 1 |  |  |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест). | 1 | 1 |  |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка. Челночный бег 3х10 метров (тест). | 1 |  |  |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег на средние дистанции. Бег 400 м (з). | 1 |  |  |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Метание мяча на дальность (тест). | 1 |  |  |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |
| 8 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Метание мяча на дальность (в цель) (з). | 1 |  |  |
| 9 | **Подвижные и спортивные игры – 8 час.** Упражнения в жонглировании мячом. ПИ «Мяч по кругу». Охрана труда на уроках иот-018-2023 | 1 |  |  |
| 10 | Передачи мяча упрощенными способами. ПИ «Мяч среднему». | 1 |  |  |
| 11 | Остановка прыжком.. ПИ «Запрещенное движение». | 1 |  |  |
| 12 | Передвижение приставными шагами. ПИ «Поймай от стены». | 1 |  |  |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. ПИ «Подвижная цель». | 1 |  |  |
| 14 | Передача мяча двумя руками от груди в движении. ПИ «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 15 | Передача мяча двумя руками от груди в движении. ПИ «Эстафета с мячом». | 1 |  |  |
| 16 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Передача мяча двумя руками снизу . ПИ «Кто точнее?». | 1 |  |  |
| 17 | **Гимнастика с основами акробатики – 12 часов, тесты – 3.** Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Кувырок вперед. Расчет по порядку. Прыжок в длину с места (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Вышибалы». Охрана труда на уроках иот-023-2023 | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Кувырок назад. Рапорт учителю. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бросок набивного мяча (з). ПИ «Удочка». | 1 |  |  |
| 19 | Закаливание организма. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Поворот кругом на месте. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Караси и щука». | 1 |  |  |
| 20 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. «Мост» с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках (з). ПИ «Караси и щука». | 1 |  |  |
| 21 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивание. Ходьба по скамейке большими шагами. Лазанье по канату. ПИ «Удочка». | 1 |  |  |
| 22 | Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. ПИ «Пустое место». | 1 |  |  |
| 23 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Повороты прыжком на 90° и 180° на скамейке. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание (тест). ПИ «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 24 | Опорный прыжок. Висы на низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища (з). ПИ «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 25 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке за 30 сек (з). ПИ «Второй лишний». | 1 |  |  |
| 26 | Танцевальные упражнения «Летка-енка». Лазанье по канату. ПИ «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 27 | Танцевальные упражнения «Летка-енка». Лазенье по канату (з)ПИ «Чай-чай-выручай». | 1 |  |  |
| 28 | Гимнастическая полоса препятствий. ПИ «Чай-чай-выручай». | 1 |  |  |
| 29 | **Подвижные и спортивные игры – 4 час** Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Передача мяча двумя руками сверху (з). ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 30 | Бросок по кольцу с места с отражением от щита. Передачи мяча в стену (з). ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 31 | Бросок по кольцу двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Ведение мяча на месте (з). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Десять передач». | 1 |  |  |
| 32 | Бросок по кольцу двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Ведение мяча в движении (з). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Десять передач». | 1 |  |  |
| 33 | **Лыжная подготовка – 10 часов, региональный компонент – 10.** Попеременный двухшажный ход. ПИ «Кто самый быстрый». Охрана труда на уроках иот-047-2023 | 1 |  |  |
| 34 | Одновременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Лыжники, на места!» | 1 |  |  |
| 35 | Одновременный одношажный ход. ПИ «Накаты» | 1 |  |  |
| 36 | Одновременный одношажный ход. ПИ «Салки на лыжах». | 1 |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Сороконожки на лыжах» | 1 |  |  |
| 38 | Бег на лыжах 1 км на время. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Гусеница». | 1 | 1 |  |
| 39 | Бег на лыжах 2 км без учета времени. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Слалом на равнине». | 1 |  |  |
| 40 | Подъем «лесенкой» и торможение плугом. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Спустись со склона». | 1 |  |  |
| 41 | Подъем «елочкой» и торможение упором. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Ворота» | 1 |  |  |
| 42 | Спуски с пологих склонов. ПИ «Салки на горке». | 1 |  |  |
| 43 | **Подвижные и спортивные игры – 10 часов**. Передачи и ловля мяча через сетку. Правила игр, их значение. ПИ «Охотники и утки». Охрана труда на уроках. | 1 |  |  |
| 44 | Передачи и ловля мяча через сетку. ПИ «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 45 | Передачи и ловля мяча через сетку. Передача через сетку двумя руками снизу (з). ПИ «Гуськом от мяча». | 1 |  |  |
| 46 | Передачи и ловля мяча через сетку. Передача через сетку двумя руками сверху (з). ПИ «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 47 | Подача мяча. Передача через сетку одной рукой сверху (з). ПИ «Пустое место». | 1 |  |  |
| 48 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. Передача через сетку двумя руками от груди (з). ПИ «Эстафета». | 1 |  |  |
| 49 | Прием и передачи мяча двумя руками сверху. ПИ «Четыре мяча над сеткой». | 1 |  |  |
| 50 | Прием и передачи мяча двумя руками сверху. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Поймай подачу». | 1 |  |  |
| 51 | Нижняя прямая подача мяча. Подача мяча (з). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Пионербол». | 1 |  |  |
| 52 | Нижняя боковая подача мяча. ПИ «Пионербол». | 1 |  |  |
| 53 | **Легкая атлетика – 12 часов, тесты –4.** Бег на выносливость. Бег 6 минут . Охрана труда на уроках. Иот-022-2023 | 1 |  |  |
| 54 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу( тест). ПИ «Третий лишний». | 1 | 1 |  |
| 55 | Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжок в длину с места (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Пустое место». | 1 |  |  |
| 56 | Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Наклон (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ « Перестрелка». | 1 | 1 |  |
| 57 | Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3х10 м (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Пионербол». | 1 |  |  |
| 58 | Прыжки в высоту с разбега. Поднимание туловища (з). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 59 | Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Стой». | 1 | 1 |  |
| 60 | Прыжки в высоту с разбега (з). ПИ «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 61 | Бег на короткие дистанции. Бег 30 м . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Стой». | 1 |  |  |
| 62 | Бег на средние дистанции. Бег 400 м. ПИ «Стой». | 1 |  |  |
| 63 | Метание мяча на дальность (з). ПИ «Стой». | 1 |  |  |
| 64 | Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м (тест). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ПИ «Стой». | 1 | 1 |  |
| 65 | **Подвижные и спортивные игры** **(футбол) – 4 часа)** Передачи мяча в парах, стоя на месте. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Мяч среднему». | 1 |  |  |
| 66 | Передачи мяча в парах, стоя на месте. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Отними мяч». | 1 |  |  |
| 67 | Передачи мяча в парах, стоя на месте. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой. Удары по воротам с места. ПИ «Футбольная эстафета». | 1 |  |  |
| 68 | Учебная игра по правилам мини-футбола. | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 0 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**