**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 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

**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 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  |  |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | 16 |  |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 56 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований | 4 |  |  |  |
| комплекса ГТО | | 4 |  | | |
| 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 | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 |  |  |  |
| 2.4 | Подвижные игры | 16 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 55 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| 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 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |  |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 |  |  |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| 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 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 |  |  |  |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |  |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 |  |  |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Принципы закаливания. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Место для занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  |  | http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 2 | Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 3 | Спортивное оборудование и инвентарь. Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Техника выполнения основных строевых команд, построение, расчет. Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 4 | Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе. Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 5 | Стартовая диагностика. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела. Основные направления физической культуры и спорта. | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 6 | Исходные положения в физических упражнениях. Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 7 | Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 8 | Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 9 | Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов. Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 10 | Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 11 | Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 12 | Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 13 | Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 14 | Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 15 | Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 16 | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 17 | Основные элементы физических упражнений. Проектирование и выполнение игровых заданий | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 18 | Основные элементы физических упражнений. Проектирование и выполнение игровых заданий | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 19 | Основные элементы физических упражнений. Проектирование и выполнение игровых заданий | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 20 | Гимнастика. Культура движения. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Организующие команды при передвижении, перестроении. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки. Виды танцевальных движений. Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма. Освоение танцевальных позиций у опоры. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 21 | Техника выполнения гимнастического шага. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и (мягкий) бег. Основные хореографические позиции Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны. Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 22 | Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 23 | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках «казачок». Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 24 | Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону. Шаги с продвижение вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе «жираф», шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «конькобежец». Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 25 | Техника выполнения различных видов гимнастического бега. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов. Игры с гимнастическим предметом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 26 | Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса. Игры с гимнастическим предметом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 27 | Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости. Группировка. | 1 |  |  |  | http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 28 | Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Группировка, кувырок в сторону. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 29 | Техника выполнения упражнений для формирования стопы. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног. Группировка, кувырок в сторону. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 30 | Полугодовая контрольная работа. Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 31 | Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 32 | Техника выполнения упражнений для выворотности стоп. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка. Техника выполнения танцевальных шагов, «буратино», «ковырялочка», «веревочка» | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 33 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы. Техника выполнения специальных упражнений: равновесия. Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот Игры с гимнастическим предметом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 34 | Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра. Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов. Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов «ящерка» | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 35 | Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника. Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 36 | Методика составления комбинаций упражнений. Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок» | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 37 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 38 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития моторики и координации с с гимнастическим предметом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 39 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины. Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины. Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом) | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 40 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Удержание мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 41 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Спортивные эстафеты с мячом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 42 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 43 | Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 44 | Техника выполнения различных видов бега для развития координации. Вращение кистью руки скакалки. Спортивные эстафеты со скакалкой | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 45 | Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку вперед и назад. Игровые задания со скакалкой | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 46 | Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы. Спортивные эстафеты с мячом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 47 | Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли. Спортивные эстафеты с мячом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 48 | Организующие команды при построении. Спортивные эстафеты с мячом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 49 | Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Спортивные эстафеты с мячом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 50 | Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Спортивные эстафеты со скакалкой | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 51 | Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево. Спортивные эстафеты со скакалкой | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 52 | Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 53 | Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений. Спортивные эстафеты с мячом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 54 | Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 55 | Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 56 | Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 57 | Формирование навыков участия в общеразвивающих играх. Ролевые подвижные игры | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 58 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведение игр и физических упражнений. Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. Спортивные эстафеты. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 59 | Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности. Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 60 | Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх. Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной. Спортивные эстафеты с мячом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 61 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор. Спортивные эстафеты с мячом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 62 | Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 63 | Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону. Игры с элементами единоборства. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 64 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям. Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой. Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками. Техника выполнения упражнений спортивной борьбы. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 65 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Игровые задания, направленные на тестирование гибкости. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 66 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Олимпийское движение: история и современность. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Виды гимнастики в спорте. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела. Календарные соревнования. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 |  |  |  | http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 2 | Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 3 | Структура российского спортивного движения. Практика выполнения упражнений общей разминки. Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 4 | Практика выполнения упражнений общей разминки. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед. Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 5 | Входная контрольная работа. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 6 | Основные правила выполнения упражнений общей разминки. Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 7 | Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 8 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м) | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 9 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 10 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 11 | Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки. Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 12 | Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Музыкально-сценические и ролевые игры | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 13 | Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Туристические игры и спортивные эстафеты | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 14 | Здоровый образ жизни и способы его формирования. Туристические игры и спортивные эстафеты | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 15 | Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 16 | Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 17 | Практика проведения ролевых игр | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 18 | Практика выполнения организующих команд и приёмов. Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 19 | Техника выполнения упражнений общей разминки. Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 20 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 21 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения действий при строевых командах. Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головы в стороны «индюшонок», шаги в полном приседе «гусиный шаг». Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 22 | Техника выполнения действий при строевых командах. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания. Прыжки в полном приседе «мячик», шаги с наклоном туловища вперед «цапля». Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 23 | Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами. Приставные шаги в сторону с наклонами «качалка», наклоны туловища вперед «складочка». Равновесие «пассе» в сторону, затем вперед в опоре на стопе и на носках. Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 24 | Составление комбинаций упражнений общей разминки. Равновесие с ногой вперед. Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 25 | Практика выполнения разученных упражнений общей разминки. Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 26 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног. Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 27 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса «березка», «уголок». Комбинации с акробатическими упражнениями | 1 |  |  |  | http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 28 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины «рыбка», «коробочка». Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 29 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины, эластичности мышц «киска». Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 30 | Полугодовая контрольная работа. Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника. Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 31 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса. Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост» | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 32 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах. Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 33 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации. Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 34 | Составление и комбинирование упражнений партерной разминки. Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 35 | Комбинации с упражнениями партерной разминки Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры. Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 36 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов. Основные принципы соединения упражнений в комбинации. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 37 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации. Составление комбинаций упражнений основной гимнастики | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 38 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости. Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 39 | Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры. Комбинации с упражнениями разминки у опоры. Комбинация упражнений. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 40 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры. Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры. Комбинация упражнений. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 41 | Плавание: (на суше) общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне. Элементы плавания.  Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение. Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда» | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 42 | Плавание: (на суше) Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания. Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин». Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин». Плавательная подготовка: плавание брассом | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 43 | Плавание: (на суше) Правила дыхания в воде. Плавательная подготовка: плавание кролем на груди. Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок». Плавательная подготовка: плавание кролем на груди. Плавательная подготовка: плавание брассом. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 44 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 45 | Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 46 | Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча. Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча) | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 47 | Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча. Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча) | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 48 | Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 49 | Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 50 | Техника выполнения серии отбивов мяча. Музыкально-сценические и ролевые игры | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 51 | Техника выполнения серии отбивов мяча. Музыкально-сценические и ролевые игры | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 52 | Техника выполнения серии отбивов мяча. Музыкально-сценические и ролевые игры | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 53 | Техника выполнения серии отбивов мяча. Музыкально-сценические и ролевые игры | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 54 | Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях Техника выполнения броска и ловли скакалки | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 55 | Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях Техника выполнения броска и ловли скакалки | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 56 | Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Техника выполнения приземления после прыжка. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 57 | Техника выполнения удержания скакалки. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 58 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения удержания скакалки. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 59 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комбинации с упражнениями общей разминки. Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 60 | Комбинации с упражнениями общей разминки. Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 61 | Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 62 | Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 63 | Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 64 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м) | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 65 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега. Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 66 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега. Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 67 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 68 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая нагрузка: определение и влияние на мышцы, физическое развитие. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 |  |  |  | http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 2 | Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений. Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц. Техника выполнения строевого и походного шага. Техника выполнения специальных упражнений: прыжки | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 3 | Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Строевые команды: построения, перестроения. Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 4 | Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены. Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 5 | Входная контрольная работа. Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Подводящие упражнения и их назначение. Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 6 | Техника метания теннисного мяча в заданную цель. Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 7 | Техника метания теннисного мяча в заданную цель. Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта. Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 8 | Прыжок в длину. Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений. Техника выполнения прыжков через скакалку | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 9 | Прыжок в высоту. Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки. Техника выполнения прыжков через скакалку | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 10 | Прыжок в высоту. Техника выполнения прыжков через скакалку | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 11 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Составление комплекса и выполнение упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей.  Игровые задания. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 12 | Составление комплекса и демонстрация упражнений с предметами для развития координационно-скоростных способностей. Игровые задания. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 13 | Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 14 | Составление правил новых игр и спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 15 | Составление правил новых игр и спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 16 | Составление правил новых игр и спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 17 | Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 18 | Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 19 | Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 20 | Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 21 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры. Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей  Техника выполнения танцевальных движений. Перемещения с помощью танцевальных движений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 22 | Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки. Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Проектная деятельность по подготовке группового упражнения | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 23 | Практика применения методики контроля осанки. Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 24 | Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки. Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях. Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 25 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки. Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 26 | Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры. Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 27 | Перестроение в две шеренги. Техника выполнения акробатических упражнений. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 28 | Перестроение в две шеренги. Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей. Акробатические упражнения для перемещений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 29 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы. Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 30 | Полугодовая контрольная работа. Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 31 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 32 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 33 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 34 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 35 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава. Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 36 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава. Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 37 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 38 | Составление комплекса и выполнение гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног. Составление комплекса и выполнение гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 39 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 40 | Составление комплекса и выполнение гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава. Составление комплекса и выполнение гимнастических упражнений для развития прыгучести.  Спортивные игры и эстафеты с использованием предметов | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 41 | Плавание (на суше). Виды спортивных стилей плавания. Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания. Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 42 | Плавание (на суше). Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании. Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 43 | Плавание (на суше). Техника спортивных стилей плавания. Правила дыхания в воде при плавании. Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 44 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Составление комплекса и выполнение гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей. Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 45 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 46 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 47 | Построения и перемещения по команде. Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 48 | Игры на устойчивость. Туристические игры для тренировки координационных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 49 | Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 50 | Построения и перестроения в шеренги. Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 51 | Построения и перестроения, повороты в строю. Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 52 | Построения и перестроения в шеренги по два. Игровые задания на выполнение физических упражнений. Игры за овладение у соперника предметом одной рукой | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 53 | Игры с выталкиванием. Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 54 | Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор. Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 55 | Игры в перетягивания соперника в свою сторону. Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 56 | Игры за овладение у соперника предметом двумя руками. Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 57 | Туристическая игра «Сквозь бурелом». Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода. Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 58 | Игровое задание: собери рюкзак в поход. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 59 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений. Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц Техника выполнения специальных упражнений: прыжки. Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 60 | Классификация физических упражнений. Строевые команды: построения, перестроения. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 61 | Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости. Игровые задания | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 62 | Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 63 | Метание теннисного мяча в заданную цель. Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта. Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 64 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 65 | Бег на скорость (30 м). Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 66 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости. Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов. Техника выполнения серии поворотов на 90 и 180 градусов. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 67 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий Проектная деятельность по подготовке личного выступления. Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту). | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 68 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Контрольно-тестовые упражнения. Демонстрация группового показательного выступления | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 0 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическое воспитание и физическое совершенство. Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 |  |  |  | http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 2 | Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта и правилами проведения соревнований. Задачи спорта и задачи физической культуры. Прыжок в длину с места. Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 3 | Важные навыки жизнедеятельности человека. Туристическая деятельность. Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Строевые команды. Прыжок в высоту с разбега. Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 4 | Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам. Бег- 60м. Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 5 | Входная контрольная работа. Строевые упражнения. Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 6 | Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Бег- 100м. Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 7 | Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей. Метание теннисного мяча в заданную цель. Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 8 | Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей. Метание теннисного мяча в заданную цель. Классификация физических упражнений по целевому назначению. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 9 | Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей. Челночный бег. Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 10 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 11 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: партерная разминка. Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 12 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 13 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 14 | Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 15 | Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 16 | Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 17 | Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 18 | Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 19 | Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 20 | Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 21 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Освоение методов подбора упражнений для формирования совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, для утренней гимнастики увеличения эффективности развития гибкости, координации. Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела. Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 22 | Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 23 | Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок. Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 24 | Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги. Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч). | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 25 | Техника выполнения в ритм на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка). Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 26 | Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах. Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка). | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 27 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка). | 1 |  |  |  | http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 28 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка). | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 29 | Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота. Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений Техника выполнения акробатических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 30 | Полугодовая контрольная работа. Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника. Техника выполнения акробатических упражнений | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 31 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов. Техника выполнения акробатических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 32 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов. Техника выполнения акробатических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 33 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног. Техника выполнения акробатических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 34 | Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения акробатических упражнений | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 35 | Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 36 | Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 37 | Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 38 | Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки. Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 39 | Участие в спортивных эстафетах по ролям. Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 40 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 41 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Передвижение на лыжах. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 42 | Передвижение на лыжах. Игровые задания. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 43 | Передвижение на лыжах. Эстафеты. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 44 | Передвижение на лыжах. Игровые задания. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 45 | Передвижение на лыжах. Эстафеты. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 46 | Передвижение на лыжах. Игровые задания. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 47 | Плавание (на суше). Виды стилей плавания. Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше. Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания. Техника удержания на воде. Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 48 | Плавание (на суше). Техника выполнения погружения в воду с головой. Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде. Техника выполнения всплывания и лежания на воде. Техника дыхания при плавании. Техника выполнения выдохов в воду. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 49 | Плавание (на суше). Техника выполнения скольжения в воде. Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 50 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале. Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах. Игровые задания. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 51 | Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах. Игровые задания. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 52 | Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Игровые задания | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 53 | Региональный зачет по физической культуре. | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 54 | Техника удержания скакалки при передаче, вращении. Техника выполнения комплексов перемещений. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 55 | Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 56 | Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование и демонстрация спортивных игр, спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 57 | Техника выполнения туристических физических упражнений. Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности. Организация проведения спортивных ролевых игр | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 58 | Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 59 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений. Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Правила организации и проведения туристических игр. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 60 | Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода. Прыжок в высоту с разбега. Игровые задания по туристической деятельности | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 61 | Игровые задания по туристической деятельности. Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Челночный бег. | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 62 | Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий | 1 | 1 |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 63 | Метание теннисного мяча в заданную цель. Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 64 | Бег- 60-м. Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 65 | Бег-100м. Техника взаимодействия и сотрудничества в группах. Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 66 | Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой. Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 67 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Демонстрация показательного выступления. Выполнение контрольно- тестовых упражнений ГТО II ступени | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| 68 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |  |  |  | http://school-collection.edu.ru,  http://www.openclass.ru,  http://spo.1september.ru/urok |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<http://school-collection.edu>. ru /catalog/teacher/?&subject[]=38

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Перечень учебного оборудования по физической культуре для общеобразовательных школ// Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И. Погадаев –М., 2001 С.403-439

​​

​‌‌​

​​‌‌​